

A VIDEÓJÁTÉKOZÁS MINT PROTEKTÍV MEGKÜZDÉSI LEHETŐSÉG ÉS JÁTÉKHASZNÁLATI ZAVAR JELLEMZŐINEK VIZSGÁLATA A TÁVOLLÉTI OKTATÁS ALATT A FELSŐOKTATÁSI HALLGATÓK KÖRÉBEN¹



PAPP Dávid

DE Pszichológiai Intézet
papp.david@arts.unideb.hu

GYÓRI Krisztina

DE Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet

KOVÁCS Karolina Eszter
DE Pszichológiai Intézet

CSUKONYI Csilla
DE Pszichológiai Intézet

ÖSSZEFOGLALÓ

Elméleti háttér és célok: A járványhelyzet okozta elmagányosodás a tanulmányi kitartás és az eredményesség csökkenését vonhatja maga után. Annak ellenére, hogy első pillantásra azt gondolhatnánk, hogy a videójátékozás ezen időszakban a tanulmányi kitartás és eredményesség romlását eredményezheti, nem szabad arról sem megfeledkeznünk, hogy az online videójátékozás – közösségépítő tevékenység lévén – kiváló módszer lehet az elmagányosodás csökkentésére, mely szoros kapcsolatban állhat az intézményi beágyazottsággal és így a tanulmányi eredményességgel. Kutatásunk során a videójátékozást megküzdési mechanizmusként értelmeztük, mely alapján ezen tevékenység nemcsak a társas kapcsolatok fenntartását, hanem a nehéz helyzetekkel való megküzdést is támogathatja. Mindemellett kutatásunkból tudjuk, hogy az olyan mentálisan megterhelő helyzetekben, mint amilyen a pandémia is volt, a videójátékozás negatív hatásai is jelentkezhetnek, mint például a játékhasználati zavar,

¹ A szerzők kinyilatkozzák, hogy az írás más folyóiratban még nem jelent meg, továbbá azt, hogy az írás végleges változatát valamennyi szerző olvasta és jóváhagyta.

így ezen jelenség vizsgálatát is kezdeményeztük kutatásunkban. Így vizsgálatunk fő kérdése, hogy a járványhelyzet időszaka alatt a videójátékozás mely hatásai jelentkeztek a felsőoktatási hallgatók körében, illetve hogy az segítette vagy éppen hátráltatta-e a megterhelő helyzettel való megküzdésük hatásosságát és a hallgatótársaikkal való kapcsolattartásuk minőségét.

Módszerek: A vizsgálatban kvantitatív és kvalitatív eljárást is alkalmaztunk. A kvantitatív mintát a *Learning Alone* projekt adatbázisa ($N = 677$) adta, míg a kvalitatív eljárás során félig strukturált interjúkat ($N = 19$) vettünk fel.

Eredmények: A hallgatók főként feszültséglevezetésre használják a videójátékozást, és rekreációs tevékenységként élék meg azt. Minden személy esetében tapasztalható volt, hogy a videójátékozás a kapcsolattartás eszközeül is szolgált. Megállapítottuk, hogy minden alany, szubjektív megítélése szerint, minimum egy faktor mentén átélt életében valamilyen játékzavarra utalható jelet, viszont a játékhasználati zavar egyik interjúalanyánál sem volt fellelhető.

Következtetések: A videójátékozás a legtöbb esetben tudatos rekreációs tevékenység, mely megoldást kínál világjárvány okozta elmagányosodás ellen, mivel a kapcsolattartást is szolgálja. Összességében jelen kutatás során a videójátékozást pozitív, a kapcsolattartást elősegítő tevékenységként azonosítottuk.

Kulcsszavak: videójáték, megküzdési mechanizmus, játékhasználati zavar, Covid19, felsőoktatás

BEVEZETÉS

A Covid19-pandémia radikálisan fejtette ki hatását a világunkra. A társadalmi távolságtartás miatt az emberek úgy érezhették, hogy alapjogaik sérültek, ennek következtében megnőtt a szorongásos problémákkal küzdő személyek száma (Viana és de Lira, 2020). Mindemellett az időszakos társadalmi izoláltság kifejezetten csökkentette a felsőoktatási hallgatók tanulmányi eredményességét előrejelző prediktorok (tanulmányi aktivitás, tanulmányi kitartás, intézményhez köthető bizalom és elégedettség) átlagértékeit (Győri és Pusztai, 2022). Ez a rendkívüli romlás a tanulmányi eredményességben a közös tevékenységen alapuló szociális tevékenységek hiányára vezethető vissza. A hallgatói lemorzsolódást vizsgáló kutatásokból tudjuk, hogy a lemorzsolódás ellen az egyik leghatékonyabb módon az intézményi integ-

ráltság véd, mely az intézményen belüli minőségi intra- és intergenerációs kapcsolatokkal alakítható ki (Tinto, 1975; Astin, 1993; Pusztai, 2011; Pusztai és Szigeti 2018). A világjárvány okozta karanténhelyzet azonban csaknem teljesen ellehetlenítette a hallgatótársak közötti minőségi kapcsolattartást, így a közös időtöltés érzését az online videójátékozás volt képes leginkább biztosítani a felsőoktatási hallgatók számára (Marston és Kowert, 2020). Ez a szokás a felsőoktatási hallgatók részéről a világjárvány előtt is bevett volt (Pisan, 2007), mindemellett elmondható, hogy egészen napjainkig az egyik leggyakrabban alkalmazott extrakurrikuláris tevékenység a fiatal felnőttek körében (Statista, 2020). Koster (2005) kutatásában kiemeli, hogy a *World of Warcraft* (WoW) és a *MMORPG* (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*) videójátékozók egyik legmeghatározóbb

motivációja az online kapcsolattartás és közösségépítés. Ez alapján nem meglepő, hogy a Covid19-világjárvány alatt számottevően megnőtt a videójátékozók száma (Clement, 2020; Colley és mtsai, 2020; Statista, 2020). Mindezen okok miatt jelen kutatás során a videójátékok kognitív képességeket fejlesztő és ezzel a tanulmányi eredményességet növelő hatását nem kívánjuk vizsgálni, hanem azt az intézményi integráltságot előidéző extrakurrikuláris tevékenységként értelmezzük.

A videójátékozás – kapcsolatteremtő jellege révén – lehetőséget nyújtott a világjárvány okozta magányosság csillapítására (Viana és de Lira, 2020). Ez azonban nem jelenti azt, hogy a videójátékozás mögött minden esetben adaptív jellegű megküzdési mechanizmus húzódik. Éppen ezért mindenképp szükséges megemlíteni a videójátékozás egy meglehetősen negatív potenciális hatását, amely *játékhasználati zavar* formájában manifesztálódhat. Ez a Betegségek Nemzetközi Osztályozásának tizenegyedik változata (ICD-11: Gaming Disorder [6C51]) alapján három szempontból jellemezhető: „(1) sérült kontroll a videójátékozás felett; (2) a napi tevékenységek és egyéb érdeklődés háttérbe szorulása a videójátékozás túlzott prioritása miatt; (3) a negatív következmények ellenére is folyamatos vagy épp növekvő intenzitású videójátékozás”. A videójátékozással kapcsolatosan gyakran említik, hogy a problémák elől való elmenekülést (*eszképzizmus*) szolgálja. Erre lehet példa Yee 2006-os, MMORPG videójátékokkal játszókat motivációs hátterét feltáró kutatása is, amelyben a *bevonódáshoz (immersion)* sorolva írt az eszképzizmusról, amely a valós élet és az azt jellemző problémák elől való elmeneküléshez kapcsolódott (Yee, 2006). Ez egybevág a Parker és Endler által megfogalmazott, kevésbé adaptív, menekülésjellegű megküzdési mechanizmussal (Ballabio és mtsai, 2017;

Király és mtsai, 2015). Parker és Endler (1992) három dimenzió szerint csoportosította a megküzdési mechanizmusokat. (1) Elsőként említik a *feladatorientált (task-oriented)* megküzdési mechanizmust, amely azt a stresszre adott válaszreakciót foglalja magában, amikor a személy aktívan dolgozik a probléma megoldásán. (2) A második dimenzió az *érzelemorientált (emotion-oriented)* megküzdési mechanizmus, amely során az egyén inkább a nehéz helyzet által létrejött érzelmekkel küzd meg, mintsem magával a problémával. (3) Végül a harmadik dimenzió – amelyre már az előző bekezdés során is utaltunk – a *menekülésjellegű (avoidance-oriented)* megküzdési mechanizmus. E válaszreakció során az ember nem vesz tudomást a problémájáról, és menekül előle (Endler és Parker, 1992).

Demetrovics és munkatársai (2012) kutatásuk során a játékhasználati zavart hat faktorról jellemezték, amelyek a függőség Griffiths (2005) által megalkotott hatkomponensű elméletén alapultak. (1) Az első faktor a *belefeledkezés*. (2) A második a *túlhasználat (overuse)*, amely az egyén túlzott videójátékozását jelenti. (3) A harmadikként említett faktor az *elmélyülés (immersion)*, amely szoros kapcsolatban áll a *game-flow* élményével. A *game-flow* a videójátékozás során átélt örömrézt, amelyet Sweetser és Wyeth (2005) egy nyolc elemből (*koncentráció, kihívás, képességek, kontroll, egyértelmű célok, visszajelzés, elmélyülés és szociális interakció*) álló modellben foglalt össze. (4) Az általuk azonosított negyedik faktor a *szociális izoláció (social isolation)*, amit (5) ötödikként az *interperszonális konfliktusok (interpersonal conflicts)* követ. Végül az utolsó, (6) hatodik faktor a *megvonási tünetek (withdrawal)*, amely a személy elmaradt videójátékozásából adódó frusztráltságot méri (Demetrovics és mtsai, 2012).

A szakirodalmi eredmények alapján így egyáltalán nem egyértelmű, hogy milyen okok húzódnak meg amögött, hogy az online videójátékozók száma növekedett a járvány időszaka alatt. Kutatásunk célja egy, a pandémiát vizsgáló nagymintás adatbázis másodelemzése annak érdekében, hogy az online videójátékozók számának alakulását vizsgáljuk. Emellett célunk saját kutatással feltárni, hogy a pandémia időszaka alatt milyen okok húzódtak meg az online videójátékozás mögött a felsőoktatási hallgatók körében. Kutatási kérdéseink így a következők:

- (1) A három fő megküzdési mechanizmus (feladatorientált, érzelemorientált, menekülésjellegű) közül melyik volt jellemző a felsőoktatási hallgatók körében a járvány időszaka alatt?
- (2) Megfigyelhetők voltak-e az interjúalanyok körében a játékhasználati zavarra utaló jelek (belefeledkezés, túlhasználat, elhelyülés, szociális izoláció, interperszonális konfliktusok, megvonási tünetek) a járvány időszaka alatt?

MÓDSZER

Kvantitatív eljárás

Elsőként a *Learning Alone* nevű adatbázis másodelemzését végeztük el. A *Learning Alone* kutatási projekt célja az volt, hogy felmérje a felsőoktatási hallgatók tanulmányi eredményességének változását a hallgatói kapcsolatok (intra- és extraorganizációs szintéren egyaránt) romlásának függvényé-

ben a járvány időszaka alatt. Ezen kutatási cél érdekében a CHERD-H által létrehozott IESA és PERSIST kérdőívből adaptáltunk át kérdésblokkokat (hallgatói kapcsolati háló $\alpha = 0,798$; tanulmányi kitartás és tanulmányi bevonódás $\alpha = 0,841$). A kutatási projekt fontos kérdése volt, hogy a járvány miatt gyengült személyes kapcsolattartás helyébe miképp léptek az online kapcsolattartási szokások, köztük az online videójátékozás is, illetve azok hogyan hatottak a tanulmányi eredményességre. A kérdőívre a válaszadók egy 4 fokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem jellemző, 4 = teljes mértékben jellemző), illetve dichotomizált, direkt kérdéssorokon (pl. „Van olyan hallgatótársam, akivel megbeszélhettem a tanulmányaimmal kapcsolatos problémáimat”, válasz: igen vagy nem) keresztül adtak választ. Az adatfelvétel 2020 májusa és júniusa között történt online, a világjárvány első hullámában. A kérdőív első szerkezeti egységében a válaszadó a távolléti oktatás előtti (TVE), majd a második részben a távolléti oktatás alatti (TVA) tapasztalatairól adott számot. Az adatbázist 677 felsőoktatási hallgató adatai alkotta (172 férfi, 505 nő) 29 magyarországi felsőoktatási intézményből. A válaszadók 14 képzési területről² kerültek ki, 46%-uk a képzési időszak elején, 38%-uk a képzési időszak közepén, 16%-uk a képzési időszak végén járt. A válaszadók átlagéletkora 21,73 év (szórás: 2,236) volt. A legfiatalabb válaszadó 18, míg a legidősebb válaszadó 30 éves volt.

A kvantitatív adatok elemzését statisztikai programok, mint az IBM SPSS Statistics 26 és a Jamovi segítségével végeztük el. Az elemzés során leíró statisztikai eljárásokat és átlag-összehasonlító vizsgálatokat végeztünk.

² Agrár, bölcsészet, gazdaság, informatika, jog, műszaki, művészet, orvos, egészség, pedagógusképzés, sport, társadalom, természettudomány, hitéleti.

Kvalitatív eljárás

Mivel a *Learning Alone* adatbázis fő célja nem a videójátékozási szokások feltárása volt, hanem a felsőoktatási hallgatók kapcsolati redukciójának a vizsgálata a pandémia alatt, ezért a másodelemzésen kívül kvalitatív módszerrel is megvizsgáltuk kutatási kérdéseinket. Annak érdekében, hogy az online videójátékozás mögé lássunk, a szakirodalom szempontjából releváns jellemzőket, mint a videójátékozás megküzdési (*coping*) mechanizmusként való alkalmazása (Blasi és mtsai, 2019; Cosway és mtsai, 2000; Fox és Tang, 2017; Marston és Kowert, 2020; Parker és Endler, 1992), illetve a játékhasználati zavar (Bányai és mtsai 2018; Bányai és mtsai, 2021; Demetrovics és mtsai, 2012; Fazeli és mtsai, 2020; Griffiths és mtsai, 2017) kérdésköreit félig strukturált interjúkon keresztül vizsgáltuk meg a felsőoktatási hallgatók körében (Debreceni Egyetem BA- vagy MA-hallgatói), hólabda módszerrel. A toborzószövegben is hangsúlyoztuk, hogy olyan résztvevőket keresünk, akik a távolléti oktatás során saját belátásuk szerint több időt töltöttek videójátékozással, mint korábban. A megküzdési mechanizmusokkal kapcsolatos kérdések a Megküzdési Leltár Stresszhelyzetekben (CISS-48, Parker és Endler, 1992), a játékhasználati zavarral kapcsolatosak pedig a Problémás online játékhasználat kérdőíveken (POGQ, Demetrovics és mtsai, 2012) alapultak. A felhasznált félig strukturált interjú tartalmazott kérdéseket a szocio-demográfiai adatokra és videójátékhasználatra vonatkozóan (pl. „Milyen mértékben változott a videójátékozással töltött idő a távollétioktatás folyamán?”); a feladatorientált (pl. „Mennyire próbáltad jobban kihasználni az idődet?”), az érzelemorientált (pl. „Mennyire volt rád

jellemző, hogy okold magad az elvesztegetett időért?”), valamint a menekülésorientált (pl. „Milyen gyakran találkoztál másokkal akár személyesen, akár virtuálisan?”) megküzdésre vonatkozóan egyaránt. Ezek mellett a játékhasználati zavar különböző aldimenzióra is rákérdeztünk, mint a befeledkezés (pl. „Milyen gyakran fordul elő, hogy álmodozol a videójátékozásról?”), a túlhasználat (pl. „Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kellene a videójátékozással töltött időt?”), az elmélyülés (pl. „Milyen gyakran játszol tovább, mint amit előzőleg elterveztl?”), a szociális izoláció (pl. „Milyen gyakran fordul elő veled, hogy nem sikerül találkoznod egy barátoddal a videójátékozás miatt?”), az interperszonális konfliktusok (pl. „Milyen gyakran vitatkozol szüleiddel, vagy pároddal a videójátékozás miatt?”), a visszahúzóadás (pl. „Milyen gyakran érzed magad ingerlékenynek vagy feldúltnak, amikor nem játszatsz?”). A résztvevők az interjúkérdésekre adtak választ. Az így gyűjtött kvalitatív adatokat tartalomelemzés alá vetettük, kódoltuk, majd ezeket összevetettük.

A kvalitatív adatfelvétel (2021 márciusa és áprilisa) során az interjúbeszélgetéseken 19 hallgató vett részt, köztük 5 nő. Az interjúalanyok átlagéletkora 22,57 évre tehető (szórás: 2,219), a legfiatalabb válaszadó 20, míg a legidősebb válaszadó 30 éves volt. Az interjúkról hangfelvétel készült, melyhez csak a vizsgálatban részt vevő kutatók férhettek hozzá. Az elemzés folyamán az interjúalany személyes azonosításra alkalmas adatokat nem használtunk fel. A kvalitatív adatok elemzése során tartalomelemzésre került sor, három független kódoló munkájának segítségével. Az elemzés első lépésében azonosítottuk a pozitív és a negatív megküzdési mechanizmusok fő típusait.

Ezt követően külön-külön kódolókként analizáltuk a szöveget. Nyílt, axiális és szelektív kódolást alkalmazva elemeztük a kutatási anyagot. Az utolsó részben az egymástól

független kódolók összevetették eredményeiket. Abban az esetben, ha a kódolók véleménye nem egyezett, közösen született meg a kutatói döntés az adott altéma esetében.

1. táblázat. A megküzdési mechanizmusok főtipológiája és a jelen kutatás során azonosított altémák

Feladatorientált megküzdés	A történet és játék során elsajátítottak hasznosítása
	Egy karakter bőrébe bújás
	Inger/élmény keresése
	Tervezés/szervezés
	A videójáték tudatos használata problémák kezelésére
Érzelemorientált megküzdés	Figyelemelterelés, levezetés
	Örömrézet, lelki egyensúly
	A problémák végessége, kitartás
	Önfejlesztés, önmegvalósítás
Menekülésjellegű megküzdés	Toxicitás és kellemetlen élmények
	Másik világra/történetre való összpontosítás
	Kapcsolattartás, közösségi élmény
	Közös emlékek, nosztalgizálás
	Pihenés, kikapcsolódás, feltöltődés
Hobby, énidő	

2. táblázat. A játékhasználati zavar főtipológiája és a jelen kutatás során azonosított altémák

Belefeledkezés	A történet és játékélmény vonzása
	Egy karakter/főhős bőrébe bújás
	Mechanizmusok, rejtett tartalmak megfejtése, kreatív oldal
	Fáradtság- vagy unaloműzés
	A tanulás, a munka vagy egyéb teendők terhe
	Szervezetlenség (túlhasználat és idővesztés)
Túlhasználat	Lezárási szükséglet, az érzések kiterjedése
	Tudatos félretétel
	Az érdeklődésnek megfelelő játék által lekötöttség
	Időintervallumi kötöttség (pl. eventek ³)
	Kötelezettségek, tennivalók háttérbe szorulása
Titkolózás	

³ Gamer kifejezés. Jelentése: korlátozott ideig elérhető feladatok és események a játékon belül, melyek kompetitívek is lehetnek.

Elmélyülés	A történetre, a játékra való összpontosítás
	A játékok specifikus idői jellegzetességei
	A szervezettség előnye, szervezetlenség hátránya
	Az e-sport-játékok nem szüneteltethetők
	Szubjektív problémaészlelés
	Flow-élmény
	A testmozgás igénye
	A közösség hatása
Szociális izoláció	A személyes kapcsolattartás felértékelődése
	Szervezettség
	Az e-sportok nem szüneteltethetők
	A közösség hatása
Interperszonális konfliktusok	A környezet zavarása (pl. hangoskodás)
	Az idő mennyisége
	A hasznosság megkérdőjelezése, előítéletek
	Más játékosoktól érkező toxicitás
	Az e-sport-játékok nem szüneteltethetők
Megvonási tünetek	A kikapcsolódás, pihenés elmaradása
	Feszültség és egyéb negatív érzések levezetése
	A szervezett menetrend/napirend felborulása
	A fáradtság jelei
	Hosszú idő eltelte
	A figyelem elkalandozása, koncentrációs nehézség
	Időintervallumi kötöttség (pl. eventek)

A kutatás az Egyesített Pszichológiai Kutatási Etikai Bizottság (EPKEB) jóváhagyásával zajlott, a releváns kutatásetikai szempontokat

figyelembe véve. A Bizottság által kiadott etikai engedélynek a referenciaszáma: 2021-36.

EREDMÉNYEK

A *Learning Alone* adatbázis másodelemzése

Ismerve a *Learning Alone* kutatási eredményeit, melyek szerint a tanulmányi eredményességet előrejelző prediktorok szignifikánsan romlottak a járvány időszaka alatt, illetve tudva azt, hogy számottevő romlás volt megfigyelhető a hallgatói kapcsolatok dimenzióiban is, mindezek összefüggését vizsgáltuk az online videójátékozási szokásokkal.

Elsőként feltártuk az online videójátékozási szokások alakulását a járvány előtti és alatti időszak alatt. A normalitásvizsgálat során az érintett változóink nem mutattak normál eloszlást, ezért Wilcoxon-féle próbát

futtattunk le. A próba alapján elmondható, hogy a két időszak közötti átlag között szignifikáns különbségek vannak ($z = -4,415$; $p < ,001$). A járvány előtt azok voltak a legnagyobb arányban jelen a mintában, akik egyáltalán nem vagy ritkán játszanak online videójátékot. A járvány alatt az online videójátékot egyáltalán nem, illetve gyakrabban játszó aránya csökkent a nagyon gyakran online videójátékozók javára (3. táblázat).

Az adatbázis alapján a távolléti oktatás alatt a felsőoktatási hallgatók legnagyobb hányadának (70%, $n = 474$) esetében nem változott a videójátékozással töltött idő mennyisége, 19%-uknál ($n = 127$) azonban nőtt, 11%-uknál ($n = 76$) pedig csökkent ez az időmennyiség.

3. táblázat. Online videójátékozási szokások a járvány előtt és alatt (1 = soha, 4 = nagyon gyakran) ($N = 677$)

	A járvány előtti online videójátékozás	A járvány alatti online videójátékozás
Online videójátékot egyáltalán nem játszó	48,4 %	44,8 %
Online videójátékot ritkán játszó	18,9%	18,6 %
online videójátékot gyakrabban játszó	15,4%	13,0 %
Online videójátékot nagyon gyakran játszó	17,3%	23,6 %
Átlag***	2,01	2,16
Szórás	1,154	1,225

Megjegyzés: leíró statisztika és átlagösszehasonlítás a Wilcoxon-féle próbával * $\leq 0,05$, ** $\leq 0,01$, *** $\leq 0,001$

Annak vizsgálata során (Spearman-féle korrelációs vizsgálat), hogy az online videójátékozási szokások hogyan függenek össze a hallgatói kapcsolatokkal [intergenerációs intézményen belüli ($r_s = -0,020$, $p = 0,611$)

és kívüli ($r_s = -0,012$, $p = 0,719$), illetve intragenerációs intézményen belüli ($r_s = 0,012$, $p = 0,763$) és kívüli ($r_s = 0,034$, $p = 0,372$)] nem mutatkoztak szignifikáns összefüggések, így a tanulmányi eredményességet előre-

jelző változók vizsgálatával folytattuk az elemzést.

A videójátékozási szokások, valamint a *tanulmányi kitartás és aktivitás* összefüggéseit keresztábra-elemzéssel vizsgáltuk meg. Kategóriákat hoztunk létre az alapján, hogy az adott személynél a tanulmányi kitartás, aktivitás és az online videójátékozással töltött idő csökkent, nem változott vagy éppen növekedett. A tanulmányi kitartás változásának vizsgálata során szignifikáns összefüggések mutatkoztak ($\chi^2 = 17,801$, $df = 4$, $p < ,001$). A járvány időszaka alatt

kevesebbet online videójátékozók között felülreprezentáltak jelentek azok, akiknek csökkent a tanulmányi kitartása. Azon személyek között, akiknek növekedett az online videójátékozással töltött ideje, csakhogyan nagyobb számban jelentek meg azok, akiknek csökkent a tanulmányi kitartása a járvány időszaka alatt. Mindezt alapján megállapítható, hogy a videójátékozás bármely irányú változása negatívan hatott a tanulmányi kitartásra a járvány időszaka alatt (4. táblázat).

4. táblázat. A tanulmányi kitartás változása az online videójátékozással töltött idő változásának összefüggésében a járvány alatt

		Online videójátékozás		
A járvány következtében		Csökkent	Nem változott	Növekedett
Tanulmányi kitartás	Csökkent	55,30%	35,40%	50,40%
	Nem változott	22,40%	37,60%	27,60%
	Növekedett	22,40%	27,00%	22,00%

Megjegyzés: Khi-négyszet próba $< ,001$. Aláhúzva, ahol az *adjusted residual* értéke nagyobb, mint 2

Kvalitatív kutatás

Az interjúk tartalomelemzését először a megküzdés oldaláról közelítettük meg. A *feladatorientált megküzdés* főtipológiája mentén gyakorta jelentek meg olyan elemek, amelyek a videójáték és annak története során szerzett tapasztalatok hasznosítására irányultak. Az interjúalanyok gyakran számoltak be a videójátékok önbizalomnöve-

lő, illetve az időmenedzsmentet, a csapatmunkára való képességet vagy a monotoniatűrést fejlesztő hatásáról. Kisebbségi gyakorisággal jelent meg a játékkarakter bőrébe való bújás, az inger és az élmény keresése, illetve a tervezés- és szervezésjellegű feladatorientált megküzdési altipológia. Végül két interjúalanyunk ki is emelte, hogy számára a videójátékok tudatos megküzdési módot jelent (5. táblázat).

5. táblázat. A feladatorientált megküzdés főtipológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altipológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalom példák

Altipológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
A történet és a játék során elsajátítottak hasznosítása	12	„Ha csapatban játszol, akkor ahogy sportban is, megtanulsz együttműködni a másikkal”; „Ha vesztesre állsz, fel is adhatod, de ha nem teszed, akkor van esély a fordításra, így arra tanított meg, mint a sport is, hogy sose add fel, légy kitartó, hallgass a másokra, tudj együttműködni, nemcsak te vagy, hanem a csapat, ilyesmik.” (Férfi, 21)
Egy karakter bőrébe bújás	2	„Játékkarakter helyébe képzelve magunkat segíthet elhinni, hogy képes vagyok megcsinálni, megtanulni a dolgokat.” (Nő, 21)
Inger és élmény keresése	2	„A jelen helyzetbe próbálnak alkalmazkodni az emberek, és ingereket keresnek, élmények szerzésére és elmondására, a virtuális tér egy tökéletes opció.” (Férfi, 20)
Tervezés/ szervezés	3	„Amikor belépsz a játékba, kell egy terv, hogy hova jutsz el. Tehát a gondolkodásomnak egy része, ugye már ilyen passzívan is erre van beállva... Hol, mit és milyen sorrendben kell végigvinni.” (Férfi, 22)
A videójáték tudatos használata a problémák kezelésére	2	„Úgy érzem, hogy megküzdésszinten segített, kiváltképp a távoktatás elején, mert több időm volt rá, most már sajnos nincs annyi időm.” (Nő, 21)

Az érzelemorientált megküzdéssel kapcsolatban elmondható, hogy kifejezetten sokan említették, hogy a videójátékozást tudatosan alkalmazzák a figyelmük elterelésére, a feszültség, illetve egyéb negatív érzések levezetésére. Számos alkalommal említették a résztvevők, hogy bizonyos játékokat az örömszerzés, valamint a lelki egyensúly fenntartása miatt játszanak. Több interjú-

alanyunk is megjegyezte, hogy a történetközpontú játékok sokszor segítséget nyújtanak nekik abban, hogy azt saját életükre vetítve megoldják leküzdhetetlennek tűnő problémáikat. Azon interjúalanyok, akiknél erősebben jelent meg a mentális képességek fejlesztésére való igény, gyakran jegyezték meg, hogy a videójátékok segítségével ilyen jellegű igényeiket is ki tudják elégíteni.

6. táblázat. Az érzelemorientált megküzdés főtipológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altipológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalom példák

Altipológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
Figyelem-elterelés, levelezés	13	„Ezért is szoktam alvás előttré időzíteni, hogy alvás előtt rekreálódjak a napi feszültség, ami feljön, le is tudom adni... Egyensúlyhelyzetet ad, ami által kontroll alatt tartom a dolgot.” (Nő, 21)
Örömrzet, lelki egyensúly	12	„Ha valakivel megbeszélünk egy közös játékot a nap végén, nem is rankedés meg hasonló, csak hogy kicsit kikapcsoljunk és röhögcsélünk, az nagyon fel tud tölteni.” (Nő, 21)
A problémák végessége, kintartás	3	„Több történet szólt arról, hogy mindig van kiút, meg lehet találni a megoldásokat, nagyon sokat segített nekem ilyen szempontból.” (Nő, 21)
Önfejlesztés, önmegevalósítás	4	„Abszolút segítenek, kihívások elé állítanak, gondolkodtatnak, intellektuális beállítottságuként számomra nagy siker, ha feladatokat oldok meg, és a videójátékok megoldják, hogy mindezt a szórakozás keretein belül csináljam.” (Férfi, 29)
Toxicitás és kellemetlen élmények	5	„Meg kell jegyeznem, hogy elfordultam a MOBA-któl a Hearthstone, illetve a turn based strategyk felé, mert az ottani toxicitás, illetve csapatigény kellemetlen volt és most már ez is szempont, hogy ne igényeljen csapatot... Nem akarom, hogy felhúzzák az agyamat vadidegenek.” (Férfi, 29)

A menekülésjellegű megküzdéssel kapcsolatos kérdésekből kiderült, hogy az interjúalanyok mindegyikére jellemző, hogy kapcsolattartási célból is játszik. Ez azonban nemcsak a pandémia idején jellemző, ugyanis az interjúalanyok közül öt személy is megemlítette, hogy személyes baráti találkozók során gyakran kerülnek szóba videó-

játékozással kapcsolatos közös élmények, és sokszor nosztalgiaznak. Nem sokkal kisebb gyakorisággal volt kivethető az interjúkból, hogy a hallgatónk számára a videójátékozás rekreációs tevékenység is. A videójátékozás továbbá arra is lehetőséget adhat, hogy a személy egy másik világba menekülve elterelje figyelmét a problémákról.

7. táblázat. A menekülésjellegű megküzdéssel főtipológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altipológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalom példák

Altipológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
Másik világra/ történetre való összpontosítás	6	„Kicsit kikapcsolódn tudtam a játékok által, és kicsit el tudtam merülni abban a világban, és el tudtam feledni azt, hogy most jelenleg mi van a külvilágban.” (Férfi, 21)
Kapcsolattartás, közösségi élmény	19	„Szerintem hatalmas segítséggel tud szolgálni, mivel pótolja a barátokkal töltött időt, személyesen töltött időt. Azt az időt, amit nem tudunk személyesen együtt tölteni, most a játékokban együtt töltjük, így napi szinten tudok akár beszélni a barátaimmal.” (Férfi, 23)
Közös emlékek, nosztalgiazás	5	„Plusz, mivel nosztalgiazásról is beszéltünk, nagyon sok kellemes emlék kötődik a videójátékozáshoz, és ezeket mai napig szoktam felemlgetni, főleg, ha olyannal beszélgetek, akivel közösen éltük át az élményt.” (Férfi, 24)
Pihenés, kikapcsolódás, feltöltődés	11	„Kikapcsolódást nyújtottak, kizökkentettek ebből a hülyeségből”; „A videójátékok erre vannak, rekreációs tevékenységek.”; „Ugyanolyan kikapcsoló, feltöltő tevékenység, mint amikor mondjuk leülök egy kicsit rajzolni.” (Nő, 23)
Hobbi, énidő	4	„Számomra rengeteg kikapcsolódást tudnak nyújtani a játékok, mondjuk szerintem ez sok gamerre igaz, ha van egy kis szabadidőm, azt nagy valószínűséggel játékkal töltöm.” (Férfi, 24)

Ahogy a szakirodalmi áttekintésben is kitértünk rá, a videójátékozással töltött idő mögött nem minden esetben a megküzdési mechanizmusok állnak, hanem a személyre károsan ható játékhasználati zavar. Ennek érdekében ezen jelenségre vonatkozó kérdéseket is feltettünk az interjúalanyainknak. A *belefeledkezés* főtipológia az interjúalanyaink között gyakori volt a fáradtság, és hogy a tanulási teendők miatt csak álmodoznak

a játékról. Jellemző továbbá, hogy a történet és a játékélmény vonzza a válaszadót, ami akár túlhasználat felé is húzhat. Három személy számolt be arról, hogy gyakran élik bele magukat a karakterük/főhős szerepébe, amely akár az álom szintjén is megjelenhet. Végül megjelentek a videójátékokkal kapcsolatos rejtvények, akadályok megfejtésre irányuló képzelgések is (8. táblázat).

8. táblázat. A belefeledkezés főtípológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altípológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalom példák

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
A történet és játékkélmény vonzása	3	„Nem érzem így, de tudom, hogy így kellene tenni [csökkenteni az időt]... Vannak napok, amik tényleg elég durván elmennek ezzel. Amióta itthon vagyok kicsikét... leülök, reggel felkelek, lerakom a laptopot magam mellől... és elgondolkodok, hogy basszus elment egy egész nap... Ezért is kezdtem el gondolkodni azon, hogyan is kellene jobban felépíteni a napokat. [...] Tudatosan csökkenteni magát azt az időt nem kezdtem el.” (Férfi, 22)
A karakter/ főhős bőrébe bújás	3	„Ha valamilyen játék nagyon pörög (érdekel), akkor nagyon is szoktam álmodni vele... Érdekes módon a TPS-játékokról TPS-ben is álmodik az ember, kívülről látod magad... Biztos így dolgozza fel az agy ezeket az emlékeket.” (Nő, 23)
Mechanizmusok, rejtett tartalmak megfejtése, kreatív oldal	4	„Szabadidőmben szoktam gondolkodni nehezebb játékokon, hogyan lehetne megoldani az adott akadályt/puzzle-t, valamint kreatív oldalamat kiélve a játékok meginspirálnak, hogy saját játékon gondolkodjak el, és tervezgessem őket.” (Férfi, 26)
Fáradtság- vagy unaloműzés	8	„Persze, ha valami nagyon unalmas dolgot tanulok, akkor előfordul, hogy beleképezem magam, hogy most jobb lenne [játszani], de persze próbálok a legjobban az adott helyzetre, problémára figyelni.” (Férfi, 20)
A tanulás, a munka vagy egyéb teendők terhe	9	„Sokszor, kifejezetten sokszor jut eszembe, főleg órák között, hogy de jó lenne most játszani.” (Nő, 21)
Szervezetlenség (túlhasználat és idővesztés)	1	„Gyakran eszembe jut, hogy jó lenne kicsit játszani, ám azt sokszor elhessegettem, ami még említendő, hogy vannak olyan játékok, itt leginkább a mobilosok, vagy ha event van, hogy ott valamilyen időközönként történik valami új, azokra igyekszek odafigyelni, de van, hogy azon se kattogok.” (Férfi, 24)

A *túlhasználat* esetében az interjúalanyok közül többen is kiemelték, hogy amikor érzékelik a túlhasználatot, akkor azt a lezárás szükségletének érzése vagy egy tudatos félretétel követi. Gyakran említették, hogy a játék sok esetben a kötelezettség és a tennivalók háttérbe szorulását vonja maga után. Az interjúalanyok beszámoltak arról is, hogy a videó-

játékok nagy részére jellemzőek a szezonális elemek (pl. eventek), melyek erőteljesen vonzzák a gamereket. Hasonló játékkélmény bevonás figyelhető meg abban az esetben is, ha a játék, mellyel a személy játszik egy mára kedvelt történetet dolgoz fel, vagy játékmennettel rendelkezik (9. táblázat).

9. táblázat. A túlhasználat főtípológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altípológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalompéldák

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalompélda
Lezárási szükséglet, az érzések kiterjedése	2	„Az egyetlen, amit tapasztaltam, hogy ha olyan helyzet van, hogy feszült vagyok, vagy felingerelnék játékon belül, akkor van esély, hogy robbanok, és sajnós akár ezt a feszültséget másokon vezetem le.” (Férfi, 21)
Tudatos félretétel	10	„Előfordult, hogy barátnőmmel leültünk az Xbox elé reggel, és kábé este álltunk fel mellőle, de ez max havi kétszer-háromszor fordult elő. Ezt azonban már sikerült tudatosan visszább szorítani, mivel van más fontosabb dolgunk is.” (Férfi, 21)
Érdeklődésnek megfelelő játék által lekötöttség	5	„Most vizsgaidőszakban volt a Cyberpunk miatt, mivel nagyon vártam azt a játékot, az időrendem így nagyon felborult, mivel nagyon lekötött.” (Férfi, 20)
Időintervallumi kötöttség (pl. eventek)	2	„Ha valami új event vagy újdonság jön, az is fel tudja borítani az időrendem.” (Férfi, 20)
Kötelezettség, tennivalók háttérbe szorulása	7	„Tanulásnak a kicsit a rovására megy... minden egyes nem tanulással töltött időt elfecséreltnek érzi ilyenkor az ember [szakdolgozatírás]... [...] Ki kellene takarítani, vagy pakolni, egy egy négyzetméteres asztalt, akkor azt már biztosan nem csinálom meg.” (Férfi, 22)
Titkolózás	2	„Jelenleg így problémát nem is okoz, régebben valószínűbb volt, de akkor se gyakran. [...] Régebben az egyetem elején az albérleti lakótársammal sokat játszottunk, és emiatt volt lógás, ekkor volt titkolózás is, manapság már nem jellemző.” (Férfi, 25)

Az *elmélyülés* terén egyfelől tapasztalni lehetett, hogy a történetre való összpontosítás és az ehhez kapcsolódó flow-élmény rendkívül gyakori interjúalanyaink körében, másfelől rendszerint megjelent az *elmélyülés* problémájának szubjektív érzékelése is. Ennek megoldása érdekében többen számoltak be arról, hogy előre megtervezik, hogy mennyi időt töltenek játékkal, vagy éppen megszákít-

ják azt testmozgással. Többen is beszámoltak arról, hogy az időérzékelésük sokszor attól függ, hogy a játék maga mennyire kéri számon a játékostól az időt. Emellett egy személy felhívta a figyelmet arra, hogy az e-sport-játékok „megállíthatatlanok”, ezért a játékra szánt idő kitolódhat. Ez abban az esetben is előfordulhat, ha a barátok további játékra invitálják a személyt (10. táblázat).

10. táblázat. Az *elmélyülés* főtípológián belül a jelen kutatás során azonosított altípológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalom példák

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
A történetre, játékra való összpontosítás	10	„Néha, leginkább olyankor fordul elő, amikor a történet nagyon izgalmas és lebilincselő, ilyenkor mintha csak könyvet olvasna az ember, jön a flow-élmény, és teljesen átszellemülök a játék világába.” (Férfi, 26)
A játékok specifikus idői jellegzetességei	4	„Ez nagyon játékfüggő, például egy LoL-meccsen el szoktam veszíteni az időérzékemet, de egy FPS-en belül, ami időközös, meg van adva egy időlimit pályán belül, akkor nem szoktam, hiszen ott figyeljük és tervezzük másodpercről másodpercre, hogy hogyan kell teljesítenünk.” (Férfi, 20)
Szervezettség	10	„A továbbjátzás előfordul, de nem gyakori, és nincs nagy impaktja, úgy lehet elképzelni, hogy mondjuk két óra helyett két és fél óra kábé, bár ez amiatt is van, mert nem szoktam eltervezni, hogy akkor most két óra játék, hanem lazábban kezelem ezt.” (Férfi, 23)
Az e-sport-játékok szüneteltethetősége	1	„Szinte soha, tartom a három órát, be van tervezve, egy óra Tarkov, két óra LoL, maximum akkor csúszok ki, ha az utolsó meccs eltolódik, de ilyenkor nincs irányításom felette, mivel nincs pause gomb.” (Férfi, 20)
Szubjektív problémaézelés	12	„Előfordul sajnos manapság is, nemcsak a tanulmányok, de a munka miatt is kevesebb idő van pihenni, így van, hogy tovább maradok fent este [játészani].” (Férfi, 24)
Flow-élmény	3	„Én inkább úgy fogalmaznék, hogy repül az idő. A videójátékozás sokszor ad flow-élményt.” (Férfi, 22)
A testmozgás igénye	2	„Szakdolgozatírás közben inkább előfordul, hogy nem iszok, vagy eszek, videójátékozás közben nem jellemző, be van készítve mindig a folyadék, éhesen nem jó játszani, plusz többször felkelek átmozgatni magam.” (Férfi, 24)
A közösség hatása	5	„»Csak még egyet« mentalitás akkor fordul elő, ha többen játszunk, és a többieknek van még kedve, akkor nem leszek a móka elrontója.” (Férfi, 21)

A *szociális izoláció* jelei a legtöbb interjúalanyánál nem mutatkoztak. A legtöbben késérről számoltak be, ami többnyire az online, illetve e-sport-játékok „megállíthatatlansá-

gának” (nem lehet bármikor megállítani) következménye. Ezek mellett említették, hogy az online játékok a kapcsolatok fenntartására is ehetőséget adnak (11. táblázat).

11. táblázat. A *szociális izoláció* főtípológián belül a jelen kutatás során azonosított altípológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalompéldák

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalompélda
A személyes kapcsolattartás felértékelődése	1	„Játszani bármikor tudok, de elmenni valakivel az ritkábban fordul elő, manapság ez pedig még inkább felértékelődött.” (Nő, 21)
Szervezettség	3	„Vagy nem játszok találkozók előtt, vagy olyat, amit bármikor abbahagyhatok, nem akarok kettészakadni.” (Férfi, 29)
Az e-sport-játékok szüneteltethetlensége	5	„Egyszer fordult elő, hogy egy meccs elhúzódása miatt egy-két percet késtem, de ez egyszer fordult elő az egész távoktatás folyamán.” (Férfi, 23)
A közösség hatása	3	„Ha előre megbeszélte a dolog, akkor igyekszem mindig jelen lenni, és lehetőleg nem is késni, mondjuk én nagyon szeretem a virtuális találkozásokat is, azaz a közös játékot.” (Férfi, 24)

A válaszokból az derül ki, hogy *interperszonális konfliktusok* ritkán jelentkeznek a játék miatt; illetve ha jelentkeznek is, leginkább a videójátékozással eltöltött idő mennyiségére és annak hasznosságára érzékelik

panasz a közvetlen környezet részéről. Ezenkívül ezen a ponton is megjelent az e-sport-játékok megállíthatatlanságának problémája, amit az interjúalanyok szülei nem értenek meg (12. táblázat).

12. táblázat. Az *interperszonális konfliktusok* főtípológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altípológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalompéldák

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalompélda
A környezet zavarása (pl. hangoskodás)	2	„Maximum a hangerő miatt ért panasz, hogy kicsit halkabban játszunk, mivel ha nagyon belemerülünk, akkor még ordibálás is előfordulhat, bár ritka.” (Férfi, 23)
Az idő mennyisége	4	„Húgom említette párszor, hogy foglalkozhatnék vele is többet, ahelyett, hogy videójátékozok, szülők és párom részéről inkább csak vicces élcelődés.” (Nő, 21)
A hasznosság megkérdőjelezése, előítéletek	4	„A párommal hatalmas vitáink nem voltak róla amúgy, kisebb szurkálódás: »csinálj már valami értelmeset is magaddal, ne csak itt ülj a gép előtt« című megjegyzést azért kaptam tőle is, de ő is elfogadja a legtöbb esetben, hogy játszok.” (Férfi, 22)

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
Az e-sport-játékok szüneteltethetlensége	2	„Szülőkkkel előfordult, főleg a megállítási problémájára, hogy online játékot nem lehet megállítani, és nekem mindig olyan szerencsém van, hogy ha elkezdek játszani, biztos olyankor szólnak, ezért is szoktam rá, hogy olyan típusú játékot csak este játszok.” (Férfi, 21)

A *megvonási tünetek* faktorát tekintve újból többször előkerülnek a videójátékok lehetőségei a feszültség és egyéb negatív érzések levezetésére. Továbbá sokszor említésre kerül a napirend, illetve eltervezett játékidő felborulása által átélt ingerlékenység átélése. Ismételten említésre kerültek a videójátékok szezonális eseményeinek kötöttsége,

amely játékidőt vár el a játékosától. Abban az esetben, ha az eltervezett játékidő sérül, az ingerlékenységet vált ki a személyekből, ami összefüggésben van a rekreációs idő csökkenésével is. Végül a videójátékok felé történő vágyakozás leginkább hosszú játék nélküli idő eltöltése után jelentkezett az interjúalanyaink körében (13. táblázat).

13. táblázat. A *megvonási tünetek* főtipológiáján belül a jelen kutatás során azonosított altípológiák, előfordulási gyakoriságuk és azokhoz tartozó tartalom példák

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalom példa
Kikapcsolódás, pihenés elmaradása	4	„Nagyon kellemetlenül érint, meg frusztrál is, ha nem tudok huzamosabb ideig játszani, mivel a részemnek érzem, hogy gamer vagyok, és egyik fő szabadidős tevékenységem, így ha nem volt rá hosszabb időn át lehetőség, az feltehetően azt jelenti, hogy nagyon leterhelt vagyok, és nem tudok megfelelően kikapcsolódni.” (Nő, 23)
A feszültség és egyéb negatív érzések levezetése	12	„Ha nincs jó kedve vagy hangulata az egyénnek, akkor jó lehet, ha kicsit a videójátékozásra tud koncentrálni, mert akkor nincsen úgy a fejébe a probléma.” (Férfi, 22)
A szervezett menetrend/napirend felborulása	11	„Én nagyon szeretem megszervezni a napjaimat így, ha a tervezett játék idejébe befurakszik valami, vagy közbejön, akkor ingerlékeny tudok lenni, igen, de ilyenkor nem is az zavar, hogy nem tudok játszani, hanem hogy valami megborította a napirendemet.” (Férfi, 24)
A fáradtság jelei	1	„Vágyakozás, annyira élvezném, hogy játsszak egy kicsit, de nem tehetem, mert ezt meg ezt kell csinálnom.” (Férfi, 22)

Altípológia	Előfordulási gyakoriság	Tartalompélda
Hosszú idő eltelte	7	„Ha eltelik két-három nap, akkor tud az az érzés támadni, hogy jó lenne leülni játszani, vágyok valamennyire rá, de ha más jobb dolgom van, akkor csinálom inkább azt szívesebben.” (Férfi, 22)
Figyelem elkalandozás, koncentrációs nehézség	5	„Ha munka előtt játszok, az nem szokott olyan jó lenni, mert amikor végzek visszacsöppenni a valóságba, és már menni is dolgozni, az nem szokott kellemes lenni, ez meg befolyásolhatja, hogyan tudok odafigyelni... egyik dologra való odafigyelés [videójátékozás] után váltani az zavarni tud.” (Férfi, 22)
Időintervallumi kötöttség (pl. eventek)	2	„Ehhez is csak az eventekhez tudok csatolni, hogy ha tudom, hogy kevés idő van hátra, és csinálni kellene a questeket, akkor tud zavarni, de máskülönbben nem zavar mert el tudom foglalni magam mással is.” (Férfi, 21)

DISZKUSSZIÓ

Kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk, hogy a felsőoktatási hallgatók körében a videójátékozás képes-e megküzdési mechanizmusként funkcionálni, vagy éppen ellenkezőleg, a megnövekedett játékidő a játékhasználati zavar első jeleként azonosítható. Mivel magyarországi viszonylatban a felsőoktatási hallgatók videójáték-használatának változásait kevesen vizsgálták a távoktatás alatt, így először egy nagymintás kutatás adatbázisát elemeztük. A *Learning Alone* nevű adatbázisból kiderült, hogy a járvány időszaka alatt – más országokhoz hasonlóan – a magyar felsőoktatási hallgatók között is megnőtt a videójátékosok száma. Ezen nagymintás kutatásnak azonban nem a videójátékozás mögött meghúzódó okok feltárása volt a célja, így kvalitatív módszereket is alkalmaztunk a kutatás kérdéseink megválaszolása érdekében. A mintába csak olyan hallgatók kerültek be, akik saját elmondásuk szerint valamilyen gyakorisággal videójáté-

koznak. Az interjúkból nyert eredményeink jó része megerősítette a szakirodalmi eredményeket. A távolléti oktatás alatt kutatásaink szerint is megnövekedett a videójátékozással töltött idő a felsőoktatási hallgatók körében (Colley és mtsai, 2020; Statista, 2020). A videójátékozás alanyaink számára egyszerre jelent meg tudatos és tudattalan rekreációs tevékenységként (Marston és Kowert, 2020). A videójátékokat a többség online kapcsolattartásra használta (Marston és Kowert, 2020). A játékhasználati zavarra utaló jellemzők közül a túlhasználatra, az elmélyülésre és a megvonási tünetekre utaló jelek voltak a legnagyobb arányban jelen az interjúalanyaink között. Ezen példák közül a legtöbb konkrét példa azonban középiskolás tapasztalataikra történő visszaemlékezés volt. Jelen életkörülményeik között (szem előtt tartva a tanulást és adott esetben a munkavégzést), amennyiben interjúalanyaink érzékelték magukon a játékhasználati zavarra utaló jeleket, kontroll alá vették a tevékenységet, és felülkerekedtek rajta. Ugyanakkor az interjú-

alanyok törekedhettek válaszaik torzítására is, mivel nem kívánták negatív színben feltüntetni önmagukat. Kutatásunk fontos eredménye továbbá az, hogy az ún. *eventek* – a játékon belüli események – negatív hatást gyakorolhatnak, mivel ezen események során az alanyok gyakrabban tapasztalták a játékok erős vonzását, ami megnehezítheti a tudatos játékszervezését és a kontroll megtartását. Összegezve, az interjúk alapján úgy tűnik, hogy a felsőoktatási hallgatók videójátékozásnak fő motivációja a járvány időszaka alatt a szórakozás és a kapcsolatfenntartás, nem pedig a járvány miatti krízisek elől való menekülés volt.

KONKLÚZIÓ

A kutatás alapfeltevése az volt, hogy a videójátékozók és a videójátékozással töltött órák száma megnövekedett a távolléti oktatás időszaka alatt. Ezen a ponton – a szakirodalom megosztó eredményei alapján – egyszerűre feltételeztük, hogy a videójátékozással töltött idő megnövekedése mögött a nehéz helyzetekkel való megküzdés vagy a játékhasználati zavar áll.

Az eredményeket összegezve elmondhatjuk, hogy interjúalanyaink körében a videójátékhasználat pozitív hatásai kerültek előtérbe, míg a játékhasználati zavarra utaló jelek nem, vagy alig voltak fellelhetőek. A megküzdés esetén tapasztalható volt, hogy az interjúalanyok több esetben aktívan támaszkodnak a videójáték és annak története által elsajátított tudásra, amit alkalmaznak a problémákkal való megküzdés és akár az önfejlesztés során is. Sőt, akadt példa a videójátékozás alkalmazására mint a problémával, vagy a probléma által kiváltott érzélemmel való tudatos megküzdésre is. A kutatásban

részt vevők a feszültség és az egyéb negatív érzések levezetése, de ugyanakkor az örömszerzés érdekében is gyakran alkalmazták a videójátékozást. Végezetül mindannyian kiemelték a kapcsolat kialakítási és -fenntartási lehetőségeket, amit az online videójátékok nyújtanak. Legtöbbször pedig rekreációs tevékenységként utaltak a játékokra mint a feltöltődés, a pihenés és a kikapcsolódás lehetőségére. Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy a pozitív hatások feltehetően csak akkor érvényesülhetnek, ha a játékos nem veszti el az egészséges mértéket és a kontrollt, mivel ellenkező esetben a játékhasználati zavarra jellemző tünetek jelenhetnek meg (például túlzott visszahúzódnás, a szociális élet minőségbeli romlása, gyakori interperszonális konfliktusok stb.).

Limitációink közé soroljuk, hogy az interjúbeszélgetések során a mintát a Debreceni Egyetem hallgatói szolgáltatták, ezért a megfigyelhető tendenciák elsődlegesen a Debreceni Egyetem hallgatóira lehetnek érvényesek. Továbbá fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy vizsgálatunk elemszámát ($N = 19$) a kutatómunkánk korlátai miatt nem tudtuk nagyobb elemszámra bővíteni, így azt későbbiekben érdemes volna nagyobb mintára kiterjeszteni. Kutatásunk novuma, hogy igazoltuk, hogy az online videójátékok a pandémia alatt kapcsolattartási formaként is szolgáltak. Mindez aktívan hozzájárulhat a felsőoktatási hallgatók intézményi beágyazottságához, ami nélkülözhetetlen pontja a felsőoktatási eredményességnek (Pusztai, 2011). Kvalitatív kutatásunk eredményei hasznosak lehetnek későbbi nagymintás kutatások számára. A későbbi kutatások alkalmával a kvantitatív felmérés során a megküzdés, illetve a játékhasználati zavarral kapcsolatosan a minta kiterjesztése érdekében olyan kérdőíveket érdemes használni, mint a Problémás

online játékhasználat kérdőív (POGQ, Demetrovics és mtsai, 2012) és a Megküzdési Leltár Stresszhelyzetekben (CISS-48, Parker és Enderl, 1992). Ezek eredménye alátámaszthatja a kvalitatív adatokat.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A tanulmány elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

A tanulmány az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-3-I-DE-94 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

A tanulmány az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-3-I-DE-92

kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

A SZERZŐK MUNKAMEGOSZTÁSA

Papp Dávid: az elméleti háttér konceptualizálása, a hipotézisek kidolgozása, kvalitatív adatfelvétel és tartalomelemzés, a kutatási eredmények összegzése. Győri Krisztina: kvantitatív adatfelvétel és elemzés, a kvalitatív adatok tartalomelemzése, a kézirat szövegezése és szerkesztése. Kovács Karolina Eszter: az elméleti háttér konceptualizálása és tartalomelemzés. Csukonyi Csilla: a mérőeszközök kiválasztása, a hipotézisek kidolgozása, a kézirat ellenőrzése. A kézirat végleges szövegét minden szerző megismerte és jóváhagyta.

SUMMARY

THE PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF VIDEO GAMES AND CHARACTERISTICS OF PROBLEMATIC GAMING AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING EMERGENCY REMOTE TEACHING

Background and aims: The social isolation caused by the pandemic could imply a decrease in academic persistence and effectiveness, against which online gaming as a tool for community building could prove to be an excellent method. During our research, we interpreted online gaming as a coping mechanism, which is not only a tool for maintaining relationships but could be a supportive method in coping with difficult situations. Furthermore, from previous studies, we know that during mentally burdensome situations like the pandemic, negative effects of online gaming could also emerge, for example, the gaming disorder, thus the investigation of this possible negative effect was also part of our research. The main question of our study was: what effects of gaming had emerged during the pandemic in the case of the higher education student, furthermore had online gaming nourished or set back the effectiveness of coping with difficult situations and the quality of their relationships with fellow students.

Method: During our research, we used both quantitative and qualitative methods. The quantitative sample was the „Learning Alone” project database ($N = 677$), while during the qualitative method we applied half-structured interviews ($N = 19$).

Results: Participants predominantly used video games as a means of reducing tension and engaging in recreational activities. Gaming also served as a tool for maintaining relationships with others. While participants reported experiencing at least one negative effect related to gaming disorder in their everyday lives, none of the participants exhibited the full characteristics of gaming disorder.

Conclusion: Online gaming was primarily perceived as a conscious recreational activity among the participants, serving as a solution to mitigate social isolation and maintaining relationships. Overall, the research identified online gaming as a positive activity that nurtured effectiveness in coping with challenging situations.

Keywords: video games, coping mechanism, gaming disorder, Covid19, higher education

IRODALOM

- ASTIN, A. W. (1993): *What Matters in College: Four Critical Years Revisited*. Jossey-Bass, San Francisco, CA.
- BALLABIO, M., GRIFFITHS, M. D., URBÁN, R., QUARTIROLI, A., DEMETROVICS, Z., KIRÁLY, O. (2017): Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study. *Addiction Research & Theory*, 25(5). 397–408. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1305360>
- BÁNYAI F., ZSILA Á., DEMETROVICS Zs., KIRÁLY O. (2018): A problémás videójáték-használat újabb elméleti és gyakorlati megközelítései. *Információs Társadalom*, 8(1). 93–106. <https://doi.org/10.22503/inftars.XVIII.2018.1.6>
- BÁNYAI, F., ZSILA, Á., KÖKÖNYEI, G., GRIFFITHS, M. D., DEMETROVICS, Z., KIRÁLY, O. (2021): The Moderating Role of Coping Mechanisms and Being an e-Sport Player Between Psychiatric Symptoms and Gaming Disorder: Online Survey. *JMIR Mental Health*, 8(3). e21115. <https://doi.org/10.2196/21115>
- BLASI, M. D., GIARDINA, A., GIORDANO, C., COCO, G. L., TOSTO, C., BILLIEUX, J., SCHIMMENTI, A. (2019): Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1). 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- CLEMENT, J. (2020): Increase in time spent playing video games during the coronavirus (COVID-19) pandemic worldwide as of March 2020, by country. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/1111587/video-game-time-spent-covid/> (Letöltés ideje: 2021. május 5.)
- COLLEY, R. C., BUSHNIK, T., LANGLOIS, K. (2020): Exercise and screen time during the COVID-19 pandemic. *Health Rep*, 31(6). 3–11.
- COSWAY, R., ENDLER, N. S., SADLER, A. J., DEARY, I. J. (2000): The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial structure and associations with personality traits and

- psychological health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5(2). 121–143. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x>
- DEMETROVICS, Z., URBÁN, R., NAGYGYÖRGY, K., FARKAS, J., GRIFFITHS, M. D., PÁPAY, O., KÖKÖNYEI, G., FELVINCZI, K., OLÁH, A. (2012): The Development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ). *PLoS ONE*, 7(5). e36417. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036417>
- FAZELI, S., MOHAMMADI ZEIDI, I., LIN, C. Y., NAMDAR, P., GRIFFITHS, M. D., AHORSU, D. K., PAKPOUR, A. H. (2020): Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12. 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- FOX, J., TANG, W. Y. (2017): Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies. *New Media & Society*, 19(8). 1290–1307. <https://doi.org/10.1177/1461444816635778>
- GRIFFITHS, M. (2005): A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4). 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- GRIFFITHS, M. D., URBÁN, R., QUARTIROLI, A., DEMETROVICS, Zs., KIRÁLY, O. (2017): Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study. *Addiction Research & Theory*, 25(5). <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1305360>
- GYÖRI, K., PUSZTAI, G. (2022): Exploring the Relational Embeddedness of Higher Educational Students During Hungarian Emergency Remote Teaching. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.814168>
- KIRÁLY, O., URBÁN, R., GRIFFITHS, M. D., ÁGOSTON, C., NAGYGYÖRGY, K., KÖKÖNYEI, G., DEMETROVICS, Z. (2015): The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4). e88. <https://doi.org/10.2196/jmir.3515>
- KOSTER, R. (2005): *Raph Koster's writings on game design*. <https://www.raphkoster.com/games/laws-of-online-world-design/the-laws-of-online-world-design/> (Letöltés ideje: 2021. május 5.)
- MARSTON, H. R., KOWERT, R. (2020): What role can videogames play in the COVID-19 pandemic? *Emerald Open Research*, 2–34. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13727.1>
- PARKER, J. D. A., ENDLER, N. S. (1992): Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5). 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- PISAN, Y. (2007): My Guild, My People: Role of Guilds in Massively Multiplayer Online Games. *E2007: Proceedings of the 4th Australasian Conference on Interactive Entertainment*, 1–5.
- PUSZTAI G. (2011): *A láthatatlan kéztől a baráti kezekig. Hallgatói értelmező közösségek a felsőoktatásban*. Új Mandátum Kiadó, Debrecen.
- PUSZTAI G., SZIGETI F. (2018): *Lemorzsolódás és perzisztencia a felsőoktatásban*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- SWEETSER, P., WYETH, P. (2005): GameFlow: a model for evaluating player enjoyment in games. *Computers in Entertainment (CIE)*, 3(3). 3. <https://doi.org/10.1145/1077246.1077253>

- TINTO, V. (1975): Dropout from Higher Education: A Theoretical Synthesis of Recent Research. *Review of Educational Research*, 45(1). 89–125. <https://doi.org/10.3102/00346543045001089>
- VIANA, R. B., DE LIRA, C. (2020): Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period. *Games for Health Journal*, 9(3). 147–149. <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0060>
- YEE, N. (2006): Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6). 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>