

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat

SZAKDOLGOZAT

Hallgató neve: Gereben Ildikó Réka

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi intézet

Gyógypedagógus alapképzési szak

Az online játékfüggőség és az ADHD kapcsolata

Belső konzulens:

Demeter Gáborné Phd

adjunktus

Készítette: Gereben Ildikó Réka

neptun kód: F5qs3m

gyógypedagógia szak levelező/tagozat

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet,

Gyógypedagógia tanszék

Kaposvár, 2024

Tartalom Jegyzék

1.Bevezetés	6
1.1 Témaválasztás indoklása	6
1.2 Problémafelvetés	7
2.Kutatási célok:.....	8
2.1 vizsgált célcsoport:	8
2.2 Kutatási kérdéseim:	8
2.3Mintavétel módja:	9
3. Az ADHD diagnosztizálása.....	9
3.1 Kialakulásának okai	10
3.2 ADHD Kezelése Magyarországon	11
3.3 ADHD Kezelése külföldön.....	11
3.4 Komorbiditás	12
3.5 Szociális kapcsolatok	13
4. Gameingről általában	14
4.1 A Videójátékok	15
4.2 Online gameing	16
4.3 Játékhasználati zavar	17
5. Kutatás	18
1.Név: Domos	18
2. Név: Márk	19
3. Név: Simon	20
6.Generációs különbségek.....	21
7. Közösségimédia-függés.....	22
7.1 Változó jutalmak	23
7.2 Végtelen görgetés	23
7.3 Társadalmi érvényesítés	23
7.4 Személyre szabási algoritmusok.....	23
7.5 Lemaradás, avagy FOMO (Fear of Missing Out)	23
7.6 Értesítések és riasztások	24
7.7 Pszichológiai kiváltó tényezők	24
8. Lehetne ezt jobban csinálni? – Gamifikáció.....	25
8.1 A Játékosítás módszertana.....	25
8.2 Gamifikáció az oktatásban	27
9. Reflexió És kutatási eredmények:	29
10. További Záró Gondolatok	31

11. Források:	32
11.2 Digitális forrás tartalmak:	34

„Nem a legerősebb marad életben nem
is a legokosabb, hanem az, aki a
legfogékonyabb a változásokra. “

Charles Darwin

1.Bevezetés

A pedagógusi szakmára már a Krisztus előtti II. évezredből is találunk feljegyzéseket az akkori Mezopotámia területéről. Maga a szó görög eredetű, jelentése: gyermekvezető. Bár a mai feladatköre egy pedagógusnak nagyban eltér eredetétől, bizonyos tekintetben a gyermek életében vállalt szerepe megmaradt. Nem csupán tudás átadásáról szól e hivatás, hanem a gyermek és a világ közti kapcsolat kiépítéséről, útmutatásról. Szakdolgozatom témája éppen ezért a felgyorsult világunk egyik új jelenségét, az online játék függőséget és ezen belül is az ADHD-val való kapcsolatát veszi témaköréül.

1.1 Témaválasztás indoklása

Tanulmányaim során egyre többször találkoztam a digitális eszköz használat okozta problémákkal. Szóba került a függőség veszélye, a digitális autizmus és a szülői kontrol hiánya az online tartalmak felett. Engem megijesztett, hogy egy sokoldalú eszköz és lehetőségekkel teli online tér előnyei eltörpülnek a hátrányai mellett. Számomra úgy tűnik, hogy az eszközök veszik át az emberek felett az irányítást, és válnak nélkülözhetetlen, de kihasználatlan üres gépekké. De vajon miért alakult ki így? Ha a pezsgőt és a bort is tudjuk csupán a vacsora kísérőjeként élvezni, a digitális eszközeink miért rögtön függőségbe és szociális diszfunkcióba taszítanak bennünket? Úgy gondolom, a lehetőségeimnek hála, nemcsak mint pedagógus palánta, de mint szülő és digitális bennszülött is, tudom vizsgálni a kérdést.

Számtalan kérdés foglalkoztat a tapasztalataimból kiindulva. 1995-ben születtem, van egy '90-es születésű bátyám és egy '68-as apukám. Apukám már a '80-as években nagy rajongója volt a sci-fi filmeknek, technikai csodáknak és a szerelésnek. Nagybátyámmal, aki informatika tanárként dolgozott akkor, együtt próbálták ki a Zx spektrum81-et, és a Commodore 64-et. A vállalkozását is úgy indította, hogy hűtőgép szerelőként, társult egy mosógép szerelő barátjával, így 1 telefon és 3 CB rádió segítségével felvették az ügyfelek címét, ahova szerelni kellett menni. '95-ben bevezették a vonalas telefont, és vettek egy mobilt is, egy Ericsson GH198-at. Így mikor én megszülettem, már a legmodernebb eszközökkel vehették fel a rendeléseket.

Éppen ezért én magam is olyan közegben nőttem fel, ahol a technikai újítások mindig begyűrűztek az otthonunkba. Ha tehettük, vásároltunk is a legújabb készülékekből. Első

számítógépünk '98-ban volt, a 2000-es évek elején pedig már hálózatba kötött két gépet apukám, hogy a bátyám születési buliján egymás ellen is tudjanak játszani a fiúk a számítógépes játékokon. Ahogy felnőttem, halványan emlékszem még a floppy lemezekre, a VHS kazettákra viszont tisztán. Első kedvenc meséim és a mamám sorozatai is kazettákon sorakoztak a könyvespolcon. A mamám, aki 1940-ben született, a CD-vel és később a DVD-vel már nem tudott megbarátkozni. Ahogy telt az idő, eljött a pillanat mikor már a bátyám és én jobban ismertük az internet használatát, és minden digitális eszközt az otthonunkban. Magam is SNI-s gyermek voltam, figyelem zavarral, diszlexiával és diszgráfiával. Nekem a hangos könyvek használata úttörő volt a tanulmányaiban. Szaladhattam, mozoghattam mesehallgatás közben. A jegyeim és az önbizalmam is felfelé íveltek, ezért szeretnék gyógypedagógus lenni. Tanulmányaim előrehaladtával, régi emlékek, szokások is magyarázatot kaptak. Környezetem és saját képességeim, hiányosságaim is jobban megértem. Azt is látom, hogy a családomban nem egy ember szenvedett komoly önbizalom hiánnyal, és temetkezett bele az online játékok által nyújtott élvezetekbe. Gyakran felcserélődött a nappal és éjjel, vagy a valódi szükséglet, a virtuális díjazásokkal.

Ma már nekem is van gyermekem, ami nagyon sok mindent átírt az életemben. Magam is félek, hogy túl sokat néz TV-t, esetleg sokat tabletezik, játszik a nintendon, vagy a számítógépen. Nehéz dolgom van, hisz már családi szervergépünk és 3D nyomtatónk is van, szóval a családom továbbra is szereti használni a legújabb technológiát. A férjem, apósom és a bátyám is informatikával foglalkozik.

1.2 Problémafelvetés

Gyermekem és a saját tapasztalatom által sok kérdés felmerült bennem. Nem rég kapott a kis fiam ADHD és autizmusra vonatkozó szakvéleményt. Nagyobb arányban van jelen az ADHD, és iskola kezdetkor nagy valószínűséggel gyógyszeres kezelésre fog szorulni.

Felmerült bennem a kérdés, hogy vajon így jobban kell, féltsem az online játékoktól? Fogékonyabb lesz arra, hogy ilyen játékokkal kösse le figyelmét, itt szerezzen barátokat, vagy esetleg ez váljon legfőbb örömforrásává? Láttam példát erre többet is a saját generációmban. Szélsőséges esetekben felcserélődik a nappal és éjszaka, valamint megszűnik a valós világ fontossága. Hallottam olyan esetről is, hogy az étkezéseket és a vizeletürítést is a szobában a számítógép előtt végezte egy fiatal, mert annyi időre sem szeretne volna ott hagyni az online teret.

Vajon mikor lettünk a kütyük rabjai? Egy új és modern eszköz, tele lehetőséggel miért okoz, és hogyan okoz függőséget? Hogyan alakul ez kamaszoknál, az online térben? Vajon van-e összefüggés, az ADHD és az online játékok használata között? A gyermekeink életének

szerves része már az informatika, nem lehet teljes digitális elzárást alkalmazni, de akkor hogyan lehet felkészíteni a felnövekvő generációt az online tartalmak veszélyeire? Mi fel vagyunk rá készülve?

A ma is minden napi használatban lévő okos eszközök, kétségkívül beférkőztek mindenki otthonába. Használója lett az idősebb generáció is, még úgyis, hogy születésük óta, tucat szám követték egymást a modernebbnél modernebb készülékek. Az oktatásban is jelen van olyan tanár, sőt úgy gondolom többségük olyan, aki nem érti egyáltalán a most iskolás generáció digitális ételét. Ugyan ez igaz a szülőkre, akik szabadon hagyják a gyerekeket az interneten szörfözni, bármilyen szűrő nélkül. Hisz ők maguk sem kaptak erre megfelelő felvilágosítást az idősebbektől, akkor még nem léteztek azok a veszélyek, amik most. Ha nem látom, akkor nem is létezik? Mi történik ugyan ebben az esetben az ADHD-s gyermekekkel?

2.Kutatási célok:

Célom, hogy a már kamasz, vagy fiatal ADHD-s fiatalok, online játékkal, főleg versenyszerű játékkal való kapcsolatát feltérképezsem, és összefüggéseket keressek az ADHD-ra kapott gyógyszer hatása, és az e-sport eredményeik között, ha van. Valamint szeretnék kitérni a kortárs kapcsolatok minőségére, mennyire jelenik meg a kapcsolat keresése és hogyan valósul meg, inkább a virtuális térben vagy a valóságban.

2.1 vizsgált célcsoport:

Olyan más diagnosztizált ADHD-s tízen évesek (10-18 év) kikérdezése, akik jelenleg fejlesztő foglalkozásokon vesznek részt, és lehetőségük van online játékok játszására.

2.2 Kutatási kérdéseim:

1. Szabad idejükben a 10-18 év közötti fiatalok, hány órát játszanak a virtuális térben?
2. Mennyire korlátozzák a szüleik a játékban őket?
3. Szoktak rangsoroltmódban játszani?
4. Vannak barátaik az online térben, akiket csak ott ismernek?
5. Milyen felületen játszanak, és miért ott?

Úgy gondolom, hogy azok a fiatalok, akik felnőttként is gyógyszert szednek ADHD-ra, az online játékokban való teljesítményükre doppingként hat, ez az oka annak, hogy nagy számban vannak ADHD-s fiatalok a profi e-sport ligákban. A kérdés az, hogy azért, mert az ADHD-s populációt könnyebb elcsábítani a játékok felé, vagy azért, mert a magas szintű koncentráció,

az atipikus neurológiai fejlődésüknek köszönhetően a játék során jobb teljesítményt eredményez. Ezen összefüggéseket szeretném felderíteni dolgozatom során.

2.3 Mintavétel módja:

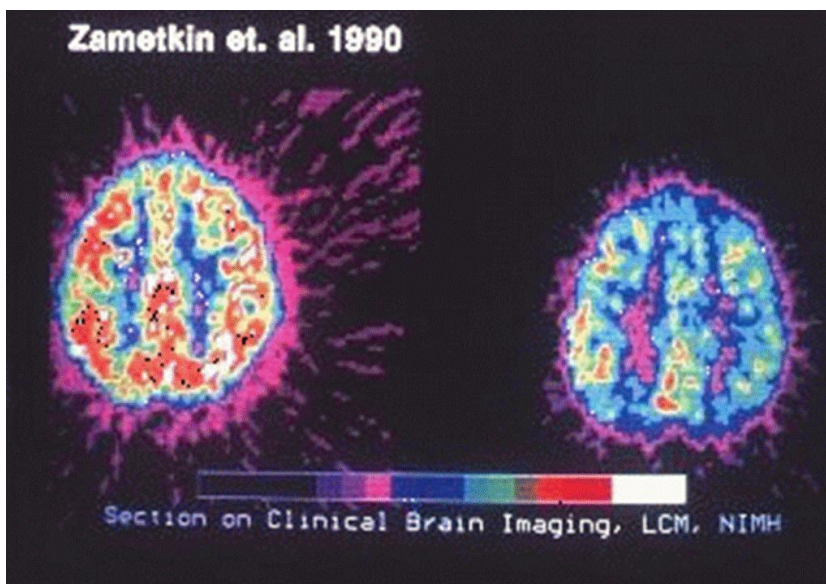
A Szigetszentmiklósi Tankerület segítségével, az utazó gyógypedagógusi hálózaton keresztül, a fejlesztő órák keretein belül, került sor a minta felvételére. Eset bemutatás készült, a különböző gyerekek, játékhöz való kapcsolatáról.

2.4 Várható eredmények:

Várhatóan a legtöbb gyermek játszik valamilyen verseny opciót is kínáló számítógépes játékkal. Úgy gondolom a legtöbben számítógépen fognak a virtuális térbe csatlakozni, vagy esetleg laptop-on, mert így az éjjel is tudnak a játékkal foglalkozni. Úgy gondolom 1-3 óra között lehet az átlag játék idő, naponta, ha játszanak rangsoroltmódban, akkor talán több is. Véleményem szerint a játékok felépítése szándékosan olyan, hogy beleterelje a fiatalokat a rangsoroltmódba. Ennek okai, a közösségvállalás is, ezért azt gondolom ,hogy többüknek lesznek kizárólagosan online barátai.

3. Az ADHD diagnosztizálása

A figyelemzavar és hiperaktivitás szindróma rendkívül összetett, mindmáig nem teljesen ismert neurofunkcionális tünet együttes, amelynek pontos diagnosztizálásához és eredményes kezeléséhez több résztvevő szabályozott együttműködése szükséges. (Di Blasio, B. and I. A. Farkas 2020.) Az ADHD (figyelemhiányos/hiperaktivitási zavar) egy idegrendszeri fejlődési rendellenesség, amelyet olyan tünetek jellemeznek, mint a figyelmetlenség, a hiperaktivitás és az impulzivitás. Nem csak arról van szó, hogy még tisztázatlan okok miatt egyre több ilyen kondícióval rendelkező gyermek születik világszerte, hanem a diagnosztikai módszerek is változnak, ezzel pontosabb képet kapva a problémáról. A köztudatban is egyre inkább elterjed, hogy bizonyos viselkedési zavaroknak neurológiai eltérés lehet az oka, nem csupán a rossz nevelés, vagy pszichés



1. ábra Bal oldalon: Egészséges személy agyi aktivitása. Jobb oldalon: ADHD-ben élő személy agyi aktivitása.

trauma okozza azokat. Éppen ezért, egyre több a magát diagnosztizáló felnőtt, vagy a közösségi médiában feltűnő influencerek, vagy akár pszichológusok is, akik mesélnek az ADHD-jük okozta nehézségeikről, amik csak így felnőttként nyertek értelmet. Nem hiába, hisz egy nagyon összetett kórképről van szó, amit több lépcsőben, szakértői team állapít meg. Máté Gábor a Szétszórt Elmék című könyvében ír a legidősebb korban ADHD-val diagnosztizált pácienséről, akinek 80 évesen tudott segítséget nyújtani a gyógyszeres kezelés.

Nem újdonság pedig a figyelemhiányos hiperaktivitás, először 1902-ben írnak le esetet. Ez az első olyan tudományos leírás, ahol a gyermek viselkedését nem hozzák összefüggésbe a nevelésével. (Still, G. F. (1902). "The Goulstonian Lectures." Some abnormal psychical conditions in children: 1008-1012.)

A tünetek között szerepelnek olyan viselkedési minták, mint figyelmüket nehezen tudják megőrizni társas helyzetekben, gyakran belevágnak a másik szavába, vagy éppen hirtelen és túl sok a válasz reakciójuk. Ennek oka a gátló mechanizmusok nem megfelelő működése, ami miatt az is előfordulhat, hogy agresszíven lépnek fel, vagy épp elkalandoznak egy baráti beszélgetés alkalmával a mondat közepén akár. Többek között ezen okok miatt nem barátkoznak könnyen, szociális kapcsolataik felszínesek. Előfordulhat, hogy egy ADHD-s gyermeket tévesen lustának, hanyagnak gondolja a környezete, pedig ezek a tünetek is mind az atipikus neurológiai fejlődés következménye. Mai napig jelen van a stigmatizáció, így ha van kódja azért zárja ki a közösség, ha pedig nincs, igazságtalanul ítélik meg. Fiúknál háromszor gyakrabban fordul elő, mint lányoknál, legalábbis ami a hiperaktivitást, mint tünetet illeti. A lányokra inkább a figyelemhiányos állapot a jellemző. Ők az iskolában alulteljesítenek, nehezen és rövid ideig tudnak csak koncentrálni. Az iskolában nehezen koncentrálnak, az óra, a könyv cselekményét nehezebben követik, mint társaik, felléphet önbizalomhiány, tanulási nehézség és szociális zavar is. A figyelemhiányos gyermek alig tudja kivárni a beszélgetés végét, mások szavába vág.¹

Éppen az összetettsége miatt, nagyon változó tünetekkel és széles spektrumon mozoghat az érintettség.

3.1 Kialakulásának okai

A kialakulásának okai, a tudomány jelen állása szerint még nem ismertek. Nagy valószínűséggel ahol ADHD-s gyermek születik ott a szülők is érintettek valamelyest, de nem elhanyagolhatóak a prenatális időszakban fellépő kockázati tényezők. Ilyen kockázati faktor

¹ <https://www.bhrgmodel.org/hun/tsmtadhd>

lehet a terhesség alatti túlsúly, magas vérnyomás és dohányzás. (Kim JH, Kim JY, Lee J, et al. Lancet Psychiatry. 2020)

3.2 ADHD Kezelése Magyarországon

A tüneteket már kisgyermekkorban is fel lehet fedezni, de a kezelés életkoronként eltérő. Óvodás korban a mozgásterápiák, amik hatékonyabbnak bizonyulnak, valamint a kognitív viselkedés terápia. Iskolás korra a kezelés kiegészülhet gyógyszeres terápiával. Később, kamaszkorban, ami eddig a motoros nyugtalanság volt, átalakul és egy belső szorongás, feszültség lesz. Éppen ezért javasolt lehet a pszicho terápia is tizenéves korban. Ez nagyban függ attól, hogy mikor lett diagnosztizálva a gyermek és mennyi segítséget kapott addig. Kapott-e válaszokat a viselkedését, érzéseit körül vevő kérdésekre. Tehát a kezelések három főpillére a medikális terápia, mozgásterápia és a kognitív terápia/viselkedés terápia, valamint kiegészülhet pszichoterápiával a későbbiekben.

A mozgásterápiák közül a TSMT-, vagy DSZIT terápia, amit jelenleg javasolnak az túlmozgásos tünetek kezelésére. De bármilyen sport segíthet, legfőbbképp az egyéni sportok és azon belül is a küzdő sportok. A küzdősportok az agresszió levezetésében, és a koncentráció fejlesztésében is segítenek. Csapatsportok nem javasoltak, mert az nagyobb koncentrációt és figyelmet igényel a társak felé, valamint megfelelő konfliktuskezelési képességet, ami pedig az ADHD-nál a gátlás hiánya miatt, valószínűleg agresszív viselkedésben végződné.

Másik kezelési mód, a mozgás- és kognitív terápia mellett a gyógyszeres kezelés, ami eltérő Magyarországon és más országokban így az USA-ban is. Ez az összehasonlítás a dolgozatomban későbbi fejezeteiben, és kutatásomban még fontos szempont lesz. Magyarországon a gyógyszerek közül a metilfenidát és az atomoxetin hatóanyagú készítményt használják az ADHD-s gyermekek kezelésére ². Ma Magyarországon két gyógyszer van forgalomban, mely kifejezetten az ADHD tüneteinek a kezelésére szolgál, az egyik a Ritalin, a másik a Strattera nevű gyógyszer. Ezeknek hatóanyaga és felszívódása más. A Ritalin nagyjából négy órán keresztül hat és azonnal változás észlelhető, míg a Strattera lassabban fejt ki a hatását, elnyújtva több órán át. Fontos megemlíteni, hogy egyik gyógyszer sem okoz függőséget. A Ritalin esetében például elég csak tüneti kezelés alkalmanként. Akár a teljes nyári szünet alkalmával elhagyható, és újra kezdhető szeptemberben, az iskolakezdéssel.

3.3 ADHD Kezelése külföldön

Ahogy nálunk, úgy külföldön is több terápiás lehetőség áll rendelkezésre az ADHD kezelésére. Dolgozatomban az Amerikai Egyesült Államok ADHD-ra adott terápiás lehetőségeiről ejtenék néhány szót. Hasonlóan a magyar módszertanhoz, az amerikai terápiának

² <https://gyogyhirek.hu/adhd-gyogyszer/>

is része a szenzomotoros mozgás terápia és a kognitív mozgásterápia. Ami számomra új volt, hogy az amerikai ajánlásokban szó esik család terápiáról és szülő kompetenciafejlesztésről is. Úgy gondolom, mint szintén érintett a témában, hogy ez egy nagyon jó kezdeményezés. A kétségbeesett, gyermekével nem jól kommunikáló szülőknek remek segítség lehet egy személyre szabott jutalmazó rendszer, amiben a gyermek is jól érzi magát és a szülők is. ³

Ahogy a legtöbb esetben, így az ADHD gyógyszeres kezelésénél is igaz, hogy nem pont ugyan olyan hatóanyagú gyógyszerekkel kezelik Európában, mint mondjuk az Egyesült Államokban. Az USA-ban jelenleg az Adderall nevű gyógyszer van forgalomban, amivel az ADHD-s gyerekeket és gyakran felnőtteket kezelik. Az Adderall egy amfetamin származék, ami normál működés esetén serkentőleg hat az agy működésére. A hiperaktív figyelemzavar esetén ez fordítva vált ki hatást, nyugodtabbá és koncentráltabbá válik a gyógyszer szedője.

3.4 Komorbiditás

Gyermekekben a leggyakoribb komorbid zavarok a diszlexia, diszgráfia, tanulási nehézségek és a viselkedési zavarok. Gyakran társul még alacsony önbecsüléssel és szorongással is az ADHD-s kórkép. Felnőttkorra többnyire már tünetek veszik át a helyét, például feledékenység. Nagyban függ a felnőttkori állapot attól, hogy gyerekként kapott-e megfelelő segítséget, valamint hogy milyen mértékű volt a funkcionális károsodás. Felnőttkorban a leggyakoribb komorbid zavarok: major depresszió (35-50%); szorongásos zavarok, különösen szociális fóbia (20-35%); alkohol- és szerhasználattal összefüggő zavarok (50%); és személyiségzavarok, különösen borderline (14%) és antiszociális személyiségzavar (18-21%) (Szabó, Honbolygó and Csépe 2014) . Nagyon nagy százalékkal alakul ki, tehát függőség, alkohol vagy drog iránt, és nagyjából ugyanilyen arányban depresszió. Úgy gondolom, hatalmas felelősségünk van abban pedagógusként, hogy a tüneteket ismerjük, és észrevegyük a gyerekeken, akik hiperaktív figyelemzavarral élnek. Mindnyájan az életünk során, főleg a gyerekkorunkban gyűjtött tapasztalatokból építkezünk. Ha ezeknek a gyerekek, akiknek nehezebb megfelelően teljesíteni az iskolában, és a szociális kapcsolatok kialakításában is akadályokba ütköznek, csak negatív élményeket ad útravalónak az élet gyermekkorban, úgy nem is csoda, hogy a büntetés végrehajtás valamelyik intézményében kötnek ki vagy kárt tesznek magukban, esetleg másokban is.

³ <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>

3.5 Szociális kapcsolatok

Nincs könnyű dolga a szociális kapcsolatok hálójában egyik Z vagy alfa (COVID) generációs gyermeknek sem. Az internet és a közösségi média új lehetőségeket kínál a kapcsolatok ápolására, vagy éppen azok elhidegülésére. Értékét veszítette ugyanis a valós környezetben való érintkezés, online térben pedig könnyen elcsúszik a mondani való mögötti szándék. Könnyebben bántják egymást az emberek, hisz a kimondott szavakat nem a másinak a szemébe nézve közvetlen, hanem az interneten keresztül, arc nélkül küldik, üzenetben a másinak.

Egy ADHD-s fiatal esetében ez még nehezebb. Az impulzív viselkedés, megállás nélküli mocorgás és még sok más a fentebb említék tünetek közül, mind furcsának vagy idegennek tűnhetnek a saját korosztályában. Gyakran a pedagógusok sem ismerik teljesen az ADHD-val járó tüneteket, és rossz, neveletlen, hanyag gyerekek titulálják. Főleg úgy, hogy gyakran előforduló tünet az opponáló magatartás, kiabálás, verekedés, az óra rendjének



bontása, provokálás. Bár a viselkedés akaratlagos, mégsem kimondottan szándékos. Úgy tapasztaltam, hogy a megkérdezett ADHD-s fiatalok nem tudják megmondani pontosan, miért is cselekedtek úgy, ahogy. Ha pedig ők nem tudják, a környezetük még inkább értetlenül áll a dolog előtt.

Nehéz lehet ilyen körülmények között, biztonsággal kötődni a saját korosztályhoz. Ha a diagnózist nem állították fel, és a szülők sem kaptak segítséget, akkor a szülő-gyermek kapcsolat sem ad teljes biztonságot, ott sincs jelen a megértés, és teljes elfogadás. Gyakran van otthon is konfliktus a kupis szoba miatt, a késések és szétszórtság a család mindennapját is nehezítik. Így magányos lesz az, aki másmilyennek született.

Ebből is látszik, hogy mennyire nehéz dolga egy ADHD-s fiatalnak. Emellett az ADHD figyelemhiányos tünetei kapcsolatot mutatnak többek között az érzelemfelismerés hiányosságaival. Úgy tűnik, hogy mind a gyermekek, mind pedig a felnőttek esetében az érzelem felismerés során a negatív érzelmek jelentik a legnagyobb akadályt a figyelemzavarral élők esetében (Perroud és mtsai., 2017).

4. Gameingről általában

Már az ember előtt is fontos jelentősége volt a játéknak. Az állatvilágban is a szüleikkel harcolva és játszva tanulják a ragadozók, a vadászathoz szükséges alapfogásokat. A játék lehet a felnőtté válás eszköze, szórakozás, tanulás, vagy feszültség levezető. Ezt általában az adott kor szelleme határozza meg. (Millar, 1973). A személyiségfejlődésünk során a játékaink is változnak. Bármilyen játék lehet, Mérei és V. Binét (1985) szerint. A személyiség fejlődésünk során, a játékok segítenek minket át az élet nehézségein. Úgy gondolom, vannak esetek, ahol ez a gondolat most is megállja a helyét.



Az ember is gyermekként lesi el a felnőttektől, hogy hogyan tevékenykednek, de játszik kővel is, fával és babával meg fakarddal, kisautóval is. De nem csak a szerepjáték az egyetlen, amit az ember játszik, vagy játszott. A versengés is gyakran része volt ezeknek a játékoknak. Bár sokszor az erő fitogtatása is szerepet játszott, nem mindig a mozgás általi játékok okozták az örömet. Előfordult, hogy az unatkozó ősember kavicsokkal alkotott magának ügyességi játékot. Később a stratégia is szempont volt, és egyre összetettebb és bonyolultabb játékokat készítettek. A társasjátékok története egy lenyűgöző utazás, amely tükrözi a kulturális változásokat, a technológiai fejlődést és a játékosok változó preferenciáit. Az iparág továbbra is virágzik, minden évben számtalan új játék jelenik meg, amelyek a játékosok sokféle közönségét szolgálják ki.

Az egyik első, amire a tudomány talált bizonyítékot a Senet. A Senet (i.e. 3500–3100): Az egyik legrégebbi ismert társasjáték, ami az ókori Egyiptomból származik. Egy 30 négyzetből álló rácsot tartalmazott, és a játékosok a kockaszerű tárgyak dobása alapján mozgatták a bábuikat, a cél az volt, hogy először lekerüljenek a tábláról. Ezen kívül még több hasonló játékot is felfedeztek a kutatók, de a dolgozatom szempontjából most a sakk, ami kiemelkedő jelentőséggel bír.

A sakkjáték pontos eredetét homály fedi. A legrégebbi forrás, ahol említik a sakkot, az a Dsahizban, az arab játékokat leíró könyvben található. Ezt a könyvet tanulmányozva jóval később, a sakkozás 1497-ben vett újabb lendületet, mikor Lucena kiadta az első nyomtatott sakk könyvét. Ezt követően a történelemben több sakkmestert is számontartanak. A szabályok

folyamatosan csiszolódtak, változtak, míg nem azzá a sakkjátékká vált, amit ma is ismerünk.⁴ Napjainkban a sakk alapjait már óvodás gyermekeknek tanítják. Segíti a logikus gondolkodás megalapozását, kiváló "fejlesztő játék" és sport. A legjobb játékosok a mesterek és nagymesterek, ami egy nemzetközileg nyilvántartott rangsorban is fel van tüntetve. Ezt a pontozási rendszert ELO rendszernek hívják.

A ma is használatos ELO rendszert egy magyar származású amerikai fizikusnak, Élő Árpádnak köszönhetjük. Az általa kidolgozott, és nevét is viselő rendszert 1960 óta használják nemzetközileg a sakk bajnokságokon. A sakk volt az első olyan játék, ami nemzetközileg is elismert versenysport lett, az olyan játékok közül, ahol a logikai tudás, valamint a stratégia számít és nem a fizikai sportteljesítmény.

4.1 A Videójátékok

A számítógépes játékok kezdetben nagyon egyszerűek voltak, néhány algoritmust használva, minimális képi megjelenéssel működtek. A hatvanas években, még bőrdöndnyi gépeken, főleg egyetemisták készítettek saját szórakozásukra játékokat. Ilyen volt a Spacewar! vagy a Summer is. Ezeket a játékokat egyedül lehetett játszani, esetleg az elért pontszámok alapján kisebb versenyeket lehetett rendezni egymás között. A hetvenes években elterjedtek az arcade gépek. Ezek a gépek általában játéktermekben, esetleg kocsmákban voltak kiállítva. Többnyire pénz bedobást követően lehetett rajtuk játszani. Itt a gépek megjegyezték az egyéni rekordokat, így egy játék végén a játékos a pontszáma mellé beírhatta a nevét. Ha szerencsés volt, mire legközelebb ment, nem döntötték meg a rekordját mások. Itt már megjelent a verseny is az arcade játékokban. Ugyan ebben az időtájban jelentek meg az első konzol játékok. Ezek a játékok elsőként adtak lehetőséget arra, hogy egy videojátékon egyszerre többen is játszanak, ezzel egy új szint és lehetőséget adva a szórakozásnak. Ilyen kezdeti konzolok között volt az Atari's pong vagy az Odyssey is. A gyerekeknek, akik hozzájutottak otthoni konzolhoz már a szobából se kellett kimozdulniuk és megkapták ugyanazt az élményt, amit előtte a játéktermek biztosítottak. A gyerekek közös játék tevékenységének is részesévé vált a videojátékozás. A konzolok után az asztali gépek is csatlakoztak a sorban, és az egyre fejlődő technika lehetővé tette, hogy nagyobb felbontású, összetett játékok lépjenek el a piacot.

Idővel úgy gondolom, az irodákban való munka követelménye is lett a legmodernebb gépek és rendszerek rutin szerű használata. Ezzel bekerült az oktatásba is az informatika, valamint elindultak a számítástechnikai továbbképzések, felnőttek számára. Az internet megjelenésével együtt az iskola, munka és a mindennapi boldogulás feltétele lett lassan, hogy

⁴ https://arrabonasakk.hu/pdf/a_sakkjatek_tortenete.pdf

a háztartásokba is bekerüljön legalább egy számítógép. A világháló megjelenésével, pedig teljesen új fejezet nyílt az információ áramlás történetében.

4.2 Online gameing

A videójátékok online térbe kerülése újabb kapukat nyitott meg a virtuális játékok terén.

A fiatalok már úgyis tudtak együtt, vagy is egy játék felületen játszani, hogy térben teljesen máshol helyezkedtek el. Lehetségessé vált, hogy mindenki az otthon kényelmében, akár saját szobájában is hosszú órákat töltsön el a monitor előtt, mindeközben pedig társasági



életet éljen. Ez a jelenség mai napig létezik, sőt egyre elterjedtebb. Az

2.kép LOL Világbajnokság-2022 San Francisco

online játékok is hasonló erővel törtek be a köztudatba, és váltak népszerűvé, akárcsak a sakk. Ma vannak országok, ahol hatalmas stadionokat töltenek meg a rajongók és e-sportolók egy-egy online játék világbajnokságán. Több közös tulajdonsága is van a sakkal, például az e-sportolókat is az ELO rendszerben helyezik el a teljesítményük alapján. Egy színvonalasabb versenyre évekig tartó felkészülés és gyakorlás szükséges. A rangsor itt is nemzetközi és általában nyilvános, ha csak valaki szándékosan nem rejti el a verseny eredményeit.

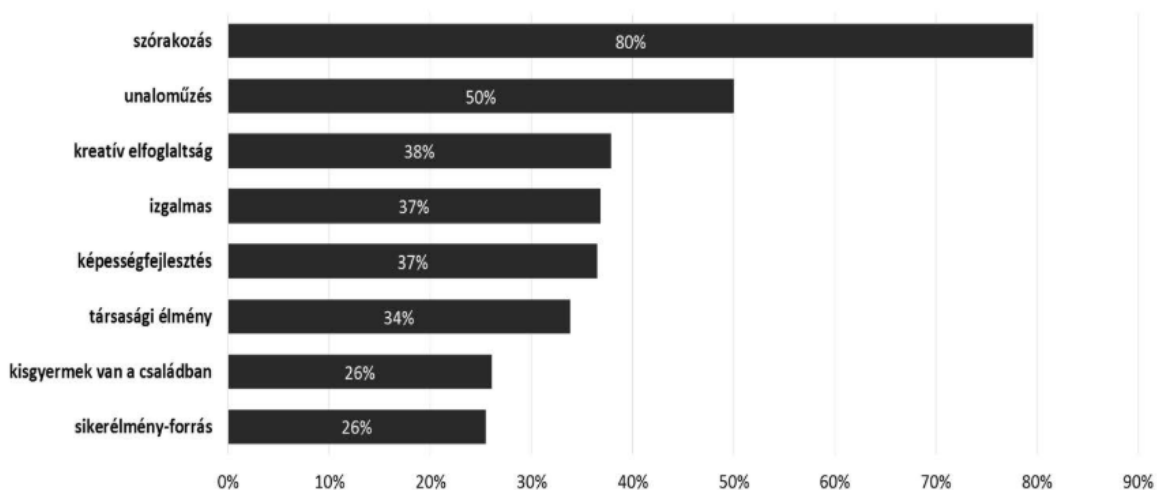
A legtöbb játéknál azonban több játékmód is elérhető. Ez azt jelenti, hogy nem kötelező részt venni a versenyben ahhoz, hogy játszani tudjunk az adott játékkal és a barátokkal. Aki játszott hasonló online játékokkal, az tudja, hogy az ilyen játékot nem lehet megállítani, hiszen valós időben, egyszerre több ember játszik egy játékszerveren. Emellett a legtöbb játékprogramba bele van építve, hogy annak büntetés járjon, aki a verseny, vagy valamilyen küldetés, vagy bármilyen csoportos esemény közben cserbenhagyja a társait. Úgy gondolom, ez lehet az egyike a játékokban tartó erőknél.

Ezek a társak szintén online becsatlakozó játékosok, akik nem is feltétlen ismerik egymást. Persze az is előfordulhat, hogy egy csapat az iskolai osztálytársakból áll össze, akik szünetekben és a tanítás után is erről beszélnek. Emellett az is gyakori, hogy a világ teljesen más pontján egy hasonló korú gyerek ül a gép előtt, ugyanúgy társakra várva.

Nem véletlen, hisz a Z generációs diákok már mind okosított eszközök köré születtek. De a generációk szerepéről, és azok különbözőségéről későbbi fejezetekben fogok írni. Az a tapasztalatom, hogy éppen amiatt nem is feltétlen értik meg egymást az idősebb generációval (így például a tanáraikkal sem). A tanítás menetét is nehezíti az érdektelenség, holott már kimutatások bizonyítják, hogy a pedagógiába beágyazott játékosítás, azaz gamifikáció hatékony eszköze a Z generációs diákok oktatásának. (Kinga, K. P; 2018). Mégis azt tapasztalom, hogy akár egyéni fejlesztő foglalkozáson is, a gyógypedagógus tiltja, hogy számítógépes játékokról essen szó. Pedig nem fekete-fehér a dolog. Nincs jó meg rossz játék, ahogy a függőségek között sem csak tiltott szerek szerepelnek. Ettől függetlenül fennáll a veszélye annak, hogy játékhasználati zavar alakuljon ki, aminek okait igyekszem feltárni a dolgozatom tovább részében.

4.3 Játékhasználati zavar

A eNet egy 2017-es tanulmányában szerepel, hogy Magyarországon a 18-65 év közötti internetezők 58%-a szokott valamilyen videójátékkal játszani. Ha ugyanebben a kutatásban megvizsgáljuk az életkori eloszlást, látható, hogy a legnépszerűbb a 18-25 év közöttiek körében, a videójáték. Arról, hogy mi a főmotiváció, amiért videójátékozásba kezdenek a fiatal felnőttek a Pintér, Róbert (2018) A gamer bennük van - Az eNET Internetkutató egy az Információs Társadalom című Szaktudományos Folyóiratban megjelent írásból kivett, táblázaton szeretném szemléltetni.



2.ábra A videójátékozás fő motivációi (eNET online kutatás, 2017. augusztus, 18 és 65 év közötti népesség, VeVa online kutatási közösség; akik játszanak videójátékkal, N=569)

Az ábrán is látszik, hogy a legtöbben szórakozás gyanánt használják a videójátékok adta lehetőségeket. De ahogy a korábban már említett játékgépek, vagy akár kaszinókban is használt

kártyajátékok esetében is, a videojátékoknál is létre jöhet olyan játékhazsnálati magatartás, ami már nem a szórakozásról szól. „Komoly elköteleződés alakul a játékok iránt, amibe olyan a fejlesztők szándékosan raknak ezt erősítő mechanizmusokat.” (Bányai, 2020) Apró jutalmak, világosan lekommunikált célkitűzések. Pl: Ha eléred a 10-es szintet kapsz egy új virtuális ruhát a karakteredre esetleg új pályára mehatsz, új karakterrel játszatsz. Többek között, ez az egyik játékban tartó erő, ami motiválja a játékost, hogy újra és újra időt töltsön el a felületen. Komoly marketing csapat dolgozik a népszerű játékok, főleg online játékok háttérében. Ezek a játékok többnyire ingyen elérhetőek, de a gyors fejlődéshez vagy menő megjelenéshez vásárolhatsz apróbb kiegészítőket. A felületek tartalma folyamatosan frissül, így mindig van új külső, pálya, játékmód vagy bármi, ami elérhető némi jutítás ellenében. Online játékokat játszani azért, hogy elmeneküljünk a mindennapi nehézségek elől, olyan motiváló viselkedés, amely csillapítja a pszichés distresszt, de csak kompenzálásról van szó, és ez a kompenzáló viselkedés viszont a maga során hozzájárul a problémás viselkedés kialakulásához és fennmaradásához. (Király Orsolya Bp. 2015)

5. Kutatás

A neveket megváltoztattam a személyiségi jogok védelme okán.

5.1.Név: Domos

Kor: 14 év

BNO: F90,F81.9

Domos, egy többségi integrált általános iskola közepes tanulója. Kedves nyitott fiú, minden kérdésemre készségesen válaszolt.

Otthon a nappali helyiségben szokott játszani Xbox-on. Kérdeztem, hogy milyen játékokkal szokott leginkább időt tölteni. Meglepetésemre, ebbe a felsorolásba csupán 1 darab online játék kompetitív játék szerepelt, név szerint a Fortnite, de azzal se szokott túl sok időt eltölteni. Kérdeztem, hogy hogyan telt akkor a hétvégéje, mit csinált szabad idejében. A tipikus ADHD-s viselkedési formák megfigyelhetőek voltak azon, ahogy beszélt. Csapongott a történetek között, elfelejtette hol tartott. Fodrásznál volt anyukájával, de amíg várt, minden zsebpénzét egy szerencsegepbe dobta bele. Egynagy markoló kart kellett irányítani, amivel ajándékot tud a gépből kiemelni. Legalábbis, ha szerencsés a művelet. Esetében ez nem volt szerencsés, nem sikerült nyernie semmit. Pedig a szándék nemes volt, egy kislánynak szeretett volna egy plüss macit nyerni, aki ott várt vele. Ebből az esetből is látszik, hogy cselekedetei

mögött (mint, hogy minden pénzét elhasználta, egy idegen kislány jókedvéért) nincs jól átgondolt stratégia, csak az impulzívan jött ötletnek megfelelően cselekszik. A pénz folyamatos eltűnése közben sem állt meg, hiányzott a gátlás a cselekedeteiből.

Erről a történetről gondolom azt, hogy iránymutató lehet Domos más döntéshozásánál, és így játékhaználóatánál is. Mint kiderült, azzal, hogy a nappaliban van a konzol, és szobájában nincs számítógép, könnyebben kontroláljak a szülei a képernyő előtt eltöltött időt. A játékok közül nem a versenyzős, hanem inkább a Minecraft, ami egy építő kocka világban lévő játék, és a FIFA ami pedig egy focizós játék, érdeklik. Barátai is vannak, akikkel csak online tartják a kapcsolatot, de nem számottevő. Mivel nem verseny játékokkal játszik, más irányba kezdtem el érdeklődni.

A hétvége történéseinek mesélése közben eszébe jutott az is, ahova ugyan nem ment el egy találkozóra, mert anyukája nem vitte oda, de nagyon szeretett volna menni. Elsőre nem értettem miről beszél. Ez is egy új tapasztalás volt számomra, hisz nem vagyok még 30 éves, és rendszeres tagja vagyok én is online játék közösségeknek. Azt mondta, hogy Pesten merch drop volt egy híres tiktokker hirdette és oda akart menni. Aztán rájöttem mire gondolt: saját márkás termékeket dobált ingyen, vagy adott valami válaszáért, követésért a helyszínen lévő rajongóknak. Nem tudom pontosan, hogy ez az a tiktokker, aki a hírekben is volt, vagy aznap ketten voltak, de aki a hírekben is szerepelt, az pénzt dobált az embereknek. Erre a kamaszok annyira vevők voltak, hogy majdnem káoszba torkollott a tömeges megjelenéssel⁵.

Ezen a ponton rájöttem, hogy Domos inkább a telefonja rabja, azt kevésbé tiltják a szülei, bár szerencsére erre az eseményre nem vitték el. Az ő esete így nem a játékoktól való függés, hanem inkább a rövid videók, és reklámtartalmakhoz való káros kötődés jellemzi.

5. 2. Név: Márk

Kor: 14 év

BNO: F90

Márk sokkal zárkózottabb volt. Keveset beszélt, nem nagyon vette fel a szemkontaktust. Kérdéseimre viszont készségesen válaszolt, és gondolom őszintén.

Ő is, Domoshoz hasonlóan, Xboxon játszik, neki viszont több lehetősége van a gépen játszani. Ha kap egy jó jegyet, akkor hétköznapi is fenn maradhat este, hétvégén meg szinte

⁵ <https://telex.hu/after/2024/04/18/mobilfox-tiktok-influenszermarketing-szprethy-roland-diller-kevin>

korlátlanul játszhat az Xboxon. Inkább a valóságot imitáló, egyszemélyes játékokon játszik. Pl: Red dead redemption II-vel. Hasonló FPS játék (belső nézetű, lövöldözős) a Rainbow six siege, de itt már megjelenik a versenyszerű játékmód is. Ő maga úgy fogalmazott, hogy ”ennek a játéknak a függője vagyok.” Nem mondtam meg neki, hogy pontosan miről készül a dolgozatom, de hát nem azért mondta ezt, hogy nekem kedvezzen. Mégis elhangzott valami, ami számomra érdekes lehet. Tudja, hogy sok és szinte kényszeres mégis folytatja a játékot. 4 éve játszik, és összes 2400 órát töltött el a játékkal. Elmondása alapján hétfévente van, hogy 6-7 órát csak ezzel tölt el. Az általa látott internetes videók mintájára, ő készített egy videót a Tiktokra. A rangsorolt módban, tehát versenymódban is játszik, és a játékosok túlnyomó többségénél előkelőbb helyezése is van. Smaragd IV-es szinten van, ahova a játékosok 1,15% jutott csak el. Ugyan ezt az eredményt, ha a sakk ELO rendszerébe átszámoljuk, és mondjuk sakkversenyeken nyújtott teljesítményként kezeljük, Márk részt vehetne már nemzetközi versenyeken.

5.3. Név: Simon

Kor: 15

BNO: F90, F84

Az előző két fiútól eltérően, Simonnak nagyon jó képességei vannak. Elit gimnázium angol előkészítő osztály 0. évfolyamos tanulója. Nagyon kedves, előzékeny fiatalról van szó. Szociális kapcsolatai szegényesebbek, főleg egyedül ül a padon és a telefonját nyomkodja. Zárkózott és szorongó, nehezen tudtam belőle kiszedni a sikereit is. Nagyon nehezen beszél saját magáról, érzelmeiről, vagy tulajdonságáról.

Végül kiderült, hogy nagy foci rajongó. A város ahol lakik, saját foci csapattal rendelkezik, és minden meccsükre elmegy. Még olyan meccsre is, amihez külföldre kell utaznia. Pedig nem egy országszerte ismert csapatról van szó. Fogadásokat is szokott kötni, interneten és valós meccseken is, többnyire sikeresen. A feljebb említett Domossal ellentétben, ő meg tud állni, ha úgy érzi, túl nagy a rizikó.

Ő is Xbox-on szokott játszani, inkább olyan játékokkal, ahol történeten megy végig a játékos karaktere. Egyedül játszik akkor a játékon. Később aztán kiderült, hogy szokott focis játékkal is játszani, ami van online, tehát lehet rangsorolt mérkőzéseket is játszani rajta. Ez a FIFA, amiben a tabellán világ klasszis eredményt ért el, ami elmondása alapján nagyjából középmezőny.

„Erőlködhetünk, hogy a gyereink kevesebbet játszanak a számítógépen, bevezethetünk otthon időkorlátokat, és ösztökélhetjük őket a sportolásra, de nem változtathatunk azon, hogy nem mi leszünk az életükben a viszonyítási pont, hanem a saját korosztályuk.”

- Steigervald Krisztián: Generációk Harca,

6. Generációs különbségek

A generációkról való elmélkedés napjainkban nagyon gyakori. A tv-ben és rádióban, is van róla szó, meg a Tiktok-on és Facebook-on is. Régen több generáció is élt egy háztartásban, most pedig rengeteg fiatal inkább egyedül lakik albérletben, vagy idegen kortásakkal, mintsem a családjukkal, de vajon miért? A kórházi gyakorlatom során, a gyermekpszichiátrián, a doktornő azt mondta: „Minden fiatalnak receptre írnia fel, hogy költözzön külön az anyjától. Ha lehetne már 14 évesen, de persze ez nem lehetséges.” – Mondta a doktornő, aki bár több mint 50 éve praktizál, mégis úgy gondolja nem jó, ha együtt él több generáció. Nem tudnak jól együttműködni egy háztartásban, értékrendjük túlságosan más lett.

Az információs társadalom berobbanásával, az amúgy is felgyorsult fejlődés, éket vert az eltérő generációk közé. A ma megértett és megtanult technika, már bőszen elavultnak számít majd a következő nemzedéknek. Átalakult az életünk több szempontból is. Megváltozott a szociális kapcsolatok rendszere, és így a kommunikációs szokások is. A közösségi média számottevő hatást gyakorolt az embernek nem csak az saját személyiségére, de a közösségvállalásra is. Ma már minden osztályban van a gyerekeknek telefonja. A jegyeket is online jegyzi be a tanár. Otthon a szülő a közös Facebook csoportban értesül az iskolai változásokról. A Z generáció életében mindenütt ott van a feltörekvő digitális hatás. Hosszasan lehetne még sorolni mennyi helyen változott alapjaiban az ember mindennapja, az internet majd a közösségi média megjelenése óta, az biztos, hogy a Z és a most legfeljebb 10 éves alfa generációnak ez a természetes. A szüleik kezébe, születésük pillanatától mobilt látnak. Otthonaik és környezetük is monitorokkal van felszerelve.



Ami biztos, hogy egy teljesen új értékekkel felruházott, figyelmetlenebb és türelmetlenebb generációt szült. Azt még nehéz lenne megmondani, hogy felnőttként hogyan állnak majd helyt, a mostból viszont arra következtethetünk, hogy az oktatás is, de a munka, ahogy ma ismerjük, nem tud ilyen formában maradni. Az érdeklődésük és ezzel együtt figyelmük is, hamar más irányba terelődik ennek a generációnak. Nem félnek változtatni, gondolkodni és meglépni az új utat. Megkérdőjelezi a maguk előtt lévő generációkat, és leginkább a sajátjuk véleményére adnak.

Ahogy azt már említettem, én korban nem állok olyan messze a Z generációtól, a '95-ös születéssel, mégsem értem mindig őket, az Alfa generációt meg még úgy sem. Úgy hiszem, ha tanítani szeretném ezeket a gyerekeket, meg kell értenem őket és el kell fogadjam az ő világuk értékétrendjét. Mert nem ér semmit a dicséret, ha nem hallja meg az, akinek szól. Ahogy a tanulás fontosságát, adatok megértését sem fogja egy „mai gyerek” velem egyenlően értékesnek érezni, ha nem az ő értékei alapján sorolom annak.

"Egy irreleváns információktól elárasztott világban a világosság hatalom."

- Yuval Noah Harari.

Ez az idézet Harari elgondolkodtató nézeteit tükrözi az emberiségről, a társadalomról és a jövőről, melyben gyakran megkérdőjelezi a hagyományos nézőpontokat, és mélyebb elmélkedésre invitálja olvasóit.

7. Közösségimédia-függés

A közösségimédia-függőség sürgető probléma a mai digitális korban, amely számos demográfiai csoportra hatással van. Ez egy olyan jelenség, amikor az emberek kényszeres magatartást tanúsítanak a közösségi média platformjaival szemben, ami gyakran negatív következményekkel jár személyes és szakmai életükben. Az egyik elsődleges ok, amiért a közösségi média függőséget okozhat, a kialakítása és a funkcionalitása, amelyeket szándékosan úgy alakítottak ki, hogy elbűvöljék a felhasználókat, és hosszabb ideig lekössék őket.

Íme néhány módszer, amellyel a készítők függőséget okoznak a közösségi médiában:

7.1 Változó jutalmak

A közösségi média platformok változó jutalmazási rendszereket alkalmaznak, hasonlóan a szerencsejátékokhoz. A felhasználók soha nem tudják pontosan, mivel találkoznak majd, amikor frissítik hírcsatornájukat, ami várakozást és izgalmat kelt. Legyen szó kedvelésekről, megjegyzésekről, megosztásokról vagy új tartalomról, ezek az időszakos jutalmak arra készítetik a felhasználókat, hogy még többért térjenek vissza.

7.2 Végtelen görgetés

A végtelen görgetés számos közösségimédia-platform közös funkciója, amely arra ösztönzi a felhasználókat, hogy egyértelmű végpont nélkül csúsztassanak, vagy görgessenek a tartalom között. Ez a folyamatos információáramlás megkönnyíti a felhasználók számára, hogy elveszítsék az időérzékét, és belemerüljenek a platformba.

7.3 Társadalmi érvényesítés

A kedvelések, megjegyzések és megosztások a társadalmi érvényesítés formáiként szolgálnak, beindítják az agy jutalmazási rendszerét, és az elfogadás és jóváhagyás érzését keltik. Ez az érvényesítés függőséget okozhat, ami arra készíti az egyéneket, hogy online jelenlétükön keresztül folyamatosan érvényesítést keressenek.

7.4 Személyre szabási algoritmusok

A közösségi média platformok kifinomult algoritmusokat használnak az egyes felhasználók preferenciáihoz és viselkedéséhez igazított tartalom összeállításához. Ez a személyre szabott élmény fenntartja a felhasználók érdeklődését azáltal, hogy olyan tartalmat mutat be, amely illeszkedik érdeklődési körükhöz, meggyőződésükhöz és korábbi interakcióikhoz.

7.5 Lemaradás, avagy FOMO (Fear of Missing Out)

A közösségi média gyakran fokozza a félelmet azzal, hogy azt az érzetet kelti, hogy az ember lemaradhat közösségi eseményekről, trendekről vagy hírekről. A frissítések és értesítések folyamatos áramlása sürgető érzést kelt, és arra készteti a felhasználókat, hogy maradjanak kapcsolatban, hogy elkerüljék a "kihagytak valamiből", vagy tájékozatlan érzést.

7.6 Értesítések és riasztások

A közösségimédia-alkalmazások folyamatos értesítései és riasztásai felkeltik a felhasználók figyelmét, és arra késztetik őket, hogy gyakran ellenőrizzék eszközeiket. Ezek az értesítések szinténsürgető érzést keltenek, és megnehezítik a felhasználók számára, hogy otthagyják a platformot, vagy ellenálljanak a kapcsolatfelvételi késztetésnek az applikációval szemben.

7.7 Pszichológiai kiváltó tényezők

A közösségimédia platformok olyan pszichológiai indítékokat alkalmaznak, mint a nosztalgia, a kíváncsiság és a társadalmi összehasonlítás, hogy fenntartsák a felhasználók elkötelezettségét. Ezeknek az érzelmeknek a kihasználásával a platformok manipulálhatják a felhasználók viselkedését, és leköthetik őket.

Mindemellett a tartalmak és gyártójuk gyakran társulnak reklámokkal. Így juttatják célba a saját márkás termékeiket, vagy a velük leszerződött cégek termékét. A gyerekek amúgy is nehezen fókuszáló elméjére hatalmas mennyiségű manipuláció zúdul így.

8. Lehetne ezt jobban csinálni? – Gamifikáció

A Magyarországon is egyre jobban elterjedő fogalom, egyre inkább releváns a sorra következő, iskolába lépő generációk oktatása szempontjából. Olyan eszköztárral rendelkező módszerről beszélünk, ami képes lehet a Z és alfa generáció figyelmét is megragadni, és segítheti az ADHD-s és gyerekek tanulás motivációjának fenntartásában. Amiben mást tud nyújtani, mint a most használt pedagógiai eszközök, a játékokban is használt pontrendszer, mely segít az osztályzatok helyett egy árnyaltabb visszacsatolást adni a diákok tudásáról.



Könnyebben javíthatnak, és egy becsúsztott rossz jegy sem rontja le az egész átlagát a tanulónak.

Ismerős rendszer, amit a közösségimédia is használ. „nyeremények” és apró jutalmazó rendszerek beépítése a tanórába, ami segíti az érdeklődés fenntartását. A Játékoslét kutatóközpont adatai

alapján, a megkérdezettek 20%-a gondolja azt, hogy a játékoknak helye van az oktatásban. Dr. Fromann Richárd kutatásában 28405 ember véleményét kérdezték erről.

8.1 A Játékosítás módszertana

A gamifikáció úgy működik, hogy a játékokban is használt elemeket és elveket nem csak a játék kontextusokra alkalmazza, hogy bevonja és motiválja az embereket (Deterding et al., 2011). Akár munka végzésre, mint a multinacionális cégek, vagy oktatásra is lehet ez motiváló hatással. Ezek az elemek jellemzően pontokat, jelvényeket, szinteket, ranglistákat, kihívásokat, jutalmakat, visszajelzéseket és narratívákat tartalmaznak (Werbach és Hunter, 2012).

Az **elköteleződés** a gamifikáció kulcsfontosságú szempontja, mivel a játékokat is úgy tervezték, hogy lekössék és fenntartsák a játékosok figyelmét (McGonigal, 2011). Emellett, a gamifikáció felkelti a használójának érdeklődését azáltal, hogy élvezetesebbé és vonzóbbá teszi az amúgy kötelezőfeladatokat (Chou, 2015). A, a kihívások és a fejlődés lehetősége, is egy azon faktorok közül, ami vonzóbbá teszi a tevékenységeket.

A motiváció a játékosítás másik lényeges összetevője. A játékok a **belső és külső motivációt** használják fel a játékos viselkedésének ösztönzésére (Deci és Ryan, 1985). A belső motiváció magából a tevékenység élvezetéből és elégedettségéből fakad, míg a külső motiváció külső jutalmakból, mint például pontokból, jelvényekből vagy díjakból (Deci & Ryan, 2000). A gamifikáció mindkét típusú motivációt kihasználja, hogy a felhasználókat a feladatok elvégzésére vagy célok elérésére ösztönözze.

„A visszajelzés és az előrehaladás a játékélmény szerves része. A játékok folyamatos visszajelzést adnak a játékosok cselekedeteiről és fejlődéséről” (Malone, 1981). Hasonlóképpen, a gamifikáció **visszacsatolási mechanizmusokat** kínál, például folyamatjelző sávokat, értesítéseket és virtuális jutalmakat, amelyek irányítják a felhasználókat és megerősítik (kondicionálják) a kívánt viselkedést.

A társas interakciókban is jelentős szerepet játszik a játékosítás. Sok játék tartalmaz olyan elemeket, mint a versengés, az együttműködés és az összehasonlítás (Reeves & Read, 2009). A gamifikáció kiaknázhathatja ezt a társadalmi dinamikát olyan funkciók hozzáadásával, mint a ranglisták, a barátokkal való kihívások vagy **versengés** vagy épp az **együttműködés**en alapuló küldetések (Hotari és Hamari, 2012). A közösségi interakciók fokozzák az elköteleződést és elősegítik a közösség érzését a felhasználók között.

A **célok kitűzése** és elérése alapvető fontosságú mind a játékok, mind a játékosítás szempontjából. A játékok világos célok és célkitűzések köré épülnek fel, amelyek célt és iránymutatást adnak a játékosoknak (Malone, 1981). A gamifikáció egyértelmű célokat tűz ki a felhasználók elé, és így garantáltan sikerélményt ad, ha ezek a célok teljesülnek. (Hamari et al., 2014). Apróbb célik is elérhetik a kívánt hatást, nem feltétlen kell nagy volumenű nyereményre gondolni.

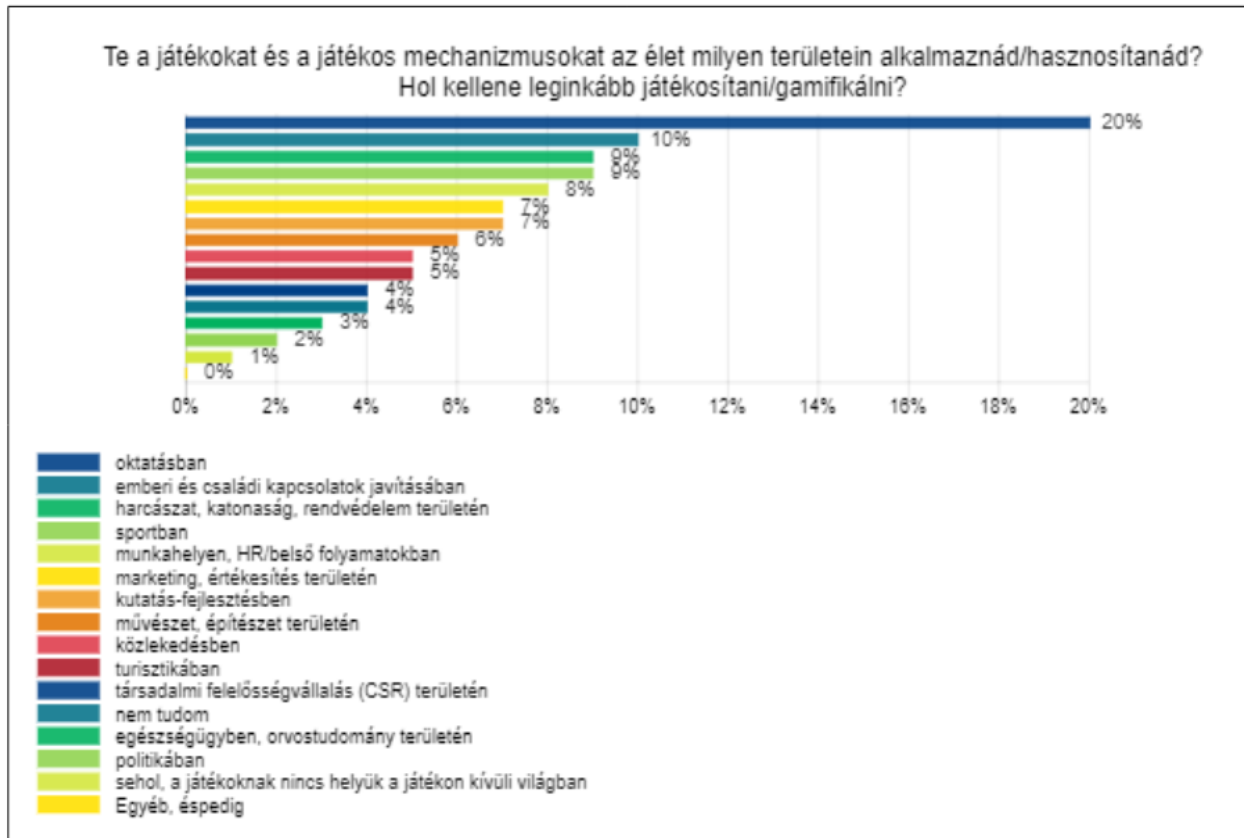
A **személyre szabás** szintén fontos szempont a gamifikációban. A játékok gyakran lehetővé teszik a játékosok számára, hogy személyre szabják tapasztalataikat a karakterek, avatárok kiválasztásával, a célok kiválasztásával vagy a nehézségi szintek beállításával (Koster, 2004). A játékosítás hasonló személyre szabási lehetőségeket kínálhat, hogy az élményt az egyén preferenciához és képességeihez igazítsák (Deterding et al., 2011). Autonómiát ad és önbizalmat is erősít, az önálló út kijelölési lehetőség.

Ezen elemek beépítésével a gamifikáció a hétköznapi feladatokat élvezetes élményekké alakítja, amelyek részvételre és a kívánt eredmények elérésére ösztönzik az embereket. Bár itthon még nem vált a gyakorlat szerves részévé a technika, több jeles hazai képviselője is akad, akik segítik főként az oktatásba be integrálni az újkeletű módszerüket.

8.2 Gamifikáció az oktatásban

Éppen úgy, ahogy a közösségi média eléri a tőle való függést, pont úgy lehet az oktatásba is beépíteni a megtartó mechanizmusokat. Lehetőség van a többszöri újra kezdésre, épp úgy, mint a legtöbb számítógépes játéknál. Ezzel a pontozási rendszerrel, nem a hiba van büntetve, hanem az erősségek kerülnek felszínre és nyernek jutalmat. A módszer része, hogy a tananyag elsajátításában a diákoknak autonómiája legyen. Tehát megválaszthatja, hogy bizonyos témaköröket, hogyan dolgoz fel, és mennyire. A teljesítménye alapján kapja a pontokat, így, ha egy rész számára nagyon nehéz, vagy kényelmetlen akkor azt kihagyhatja. Így nagyobb felelősséget kap a tanuló, amivel meg kell birkóznia. Tanárok részéről is szükség van egy szemlélet váltásra. Ha nem is feltétlen nehezebb, de nagyon más módszernél is lehetnek buktatók. Ha nem megfelelően, megfelelő időben értékeljük a diákokat, a pontok értéke „inflálódhat” így a diákok tanulási vágya is csökken. De akkor miért éri meg mégis? Az egyik ugye, amiről már esett szó, hogy az új felnövő generációk már nem, vagy csak nehezen taníthatóak a régi módszerekkel. A másik pedig, a flow jelenség, amit Csíkszentmihályi Mihálytól is tudunk, és ami az elmélyült játék tevékenység alatt fejleszt és épít minket. A gamifikáció ezt is elérheti, de ehhez kell egy biztos alap, a szülők, tanárok és az iskola felől, hogy a játékból ne feladat, hanem flow élmény bontakozzon ki.

Úgy gondolom, ez lehet a végső gondolat, hogy nyitottan a jövőre, üdvözölni a változást érdemes. Félni, tiltani nem megoldás. Szükség van az új generációra, az új gondolatokra és a „dobozon” kívüli gondolkodásra. Lehet azzal mutatunk legjobb példát nekik, ha mi is hajlandóak vagyunk tőlük tanulni.



3. ábra: A Játékoslét kutatóközpont -Dr. Fromann Richárd: JÁTÉKOSLÉT 2020 KÉRDŐÍV.⁶

„Az én véleményem az, hogy az emberiség a hasznára tudja fordítani a mobiltelefonok használatát az oktatás területén és a Duolingo sikeréhez hasonlóan akár a matematikában, vagy bármely más tantárgy esetén is lehet alkalmazni.”

- Luis Von Ahn- A duolingo alapítója

6

https://jatekoslet.hu/files/J%C3%81T%C3%89KOSL%C3%89T_K%C3%89RD%C5%90%C3%8DV_2020_2_jatekhasznalat.pdf

9. Reflexió És kutatási eredmények:

Kutatásom során ezen a ponton jöttem rá arra, hogy tévedtem. Magamból indultam ki én is, az én gyermekkori tapasztalataimból. A kamaszkori emlékek befolyásoltak mikor azt gondoltam, hogy a mai fiatalok a számítógépen online játékokon játszanak. Az is bizonyossá vált, hogy nem vagyok mai fiatal, és ehhez ez a kutatás kellett, a gyermekem és a férjem jelenléte úgy látszik kevés volt. Ezt az érzést alá támasztotta Király Orsolya (2015, Budapest) doktori disszertációjában olvasott eredmény is, miszerint a problémás online játszásnál nagyobb mértékű problémás internethasználatot találtak serdülő mintákon, valamint nem feltétlen jár együtt a játék használati zavar, a problémás internethasználattal.

A fiúkkal, akikkel beszéltem az utazó pedagógus mutatott be minket egymásnak. Nagyrészt szívesen meséltek az internethasználati szokásaikról. Egyikük sem rendelkezett olyan számítógéppel, amin a most divatos játékok tudnának működni. Mind a hárman Xbox-szal rendelkeztek, ami jelenleg a konzolok közül a közép árkategóriába tartozik, és ugyanazok a játékok elfutnak rajta, mint a drágább konzolon, vagy számítógépen. Mikor kérdeztem, hogy szabadidejükben mit csinálnak az interneten, milyen alkalmazásokat használnak, a Tiktok, Facebook és Instagram volt a három fő befutó.

Idejük nagyrésztét, és a még alakulóban lévő identitásukat, inkább a rövid videók nézegetése, ismerete határozza meg. Valamint az internetes tartalomgyártók saját márkáinak ismerete, birtoklása. Beszéltek pólókról, telefon tokokról, de egyik órára egy üdítő üveg is megjelent, ami egy amerikai influenszer saját márkás terméke. Az én megítélésem alapján, egy üdítőért nem fizetnék 1500-4000Ft-ot, de ez a fiú kiadott ennyit az innivalóért és annak többletjelentéséért cserébe.

Az előzetes elvárásaimhoz képest, valamivel másabb képet kaptam. Saját tapasztalataimból indultam ki, az én generációm sokkal több időt töltött a számítógép előtt. Ez úgy hiszem annak köszönhető, hogy a mi életünkben nem volt jelen kezdetektől az internet, az okostelefonok pedig már csak kamasz korunkban terjedt el, így használatukra kevésbé voltunk fogékonyak. Az alább felsorolt kérdésekre kapott válaszaim is ezt a tendenciát tükrözik, amelyet a következő sorokban ki is fejték:

- 1. Szabad idejükben a 10-18 év közötti fiatalok, hány órát játszanak a virtuális térben?**

- Bár a virtuális térben töltött idő eltöltése korábban nem látott mértékeket öltött, ennek eszköze manapság túlnyomórészt az okostelefonok és interaktív időtöltés helyett, mint mondjuk játékok, egyre inkább a közösségi média kap teret a gyermekek szabadidejében, amit a passzív tartalomfogyasztás jellemez.

2. Mennyire korlátozzák a szülei a játékban őket?

- Tapasztalatom alapján a szülők kezdik felvenni egyre hatékonyabban a fonalat a technikai újdonságokkal és egyre inkább kezdenek tisztában lenni azzal, hogy gyermekük milyen internetes tartalmat fogyaszt, azonban az ilyen hatásvadász és lebutított tartalmak fogyasztásának a negatív hatásairól még legtöbbször csak kezdetleges képük van. Ezért az többször előfordul, hogy korlátozzák az eszközhasználati időt, a tartalom minőségének ellenőrzése viszont, még kevés.

3. Szoktak rangsoroltmódban játszani?

- Egy kirívó eset volt a kutatásomban, aki kifejezetten sok időt és energiát fektetett bele abba, hogy versenyszinten tudjon játszani választott online játékán, azonban ő nem a meghatározó többségbe tartozik. Mint minden más sportban, vagy versenysportban, ebben a játékban is a késleltetett visszacsatolás jellemző, ami csak hosszas munkával és kitartással érhető el. Úgy hiszem, hogy a mai felgyorsult világban, ahol az azonnali visszacsatolás az irányadó, ott az ilyen értékek és a hozzájuk fűzhető munka eredménye egyre elenyészőbb lesz.

4. Vannak barátai az online térben, akiket csak ott ismernek?

- Mindhárom eset alapján azt a következtetést tudom levonni, hogy bár vannak olyan ismerőseik, akiket csak interneten keresztül ismernek, de ezek a kapcsolatokra a felületesség jellemző, általában egy tevékenység köré összpontosulnak és nem a személyek közötti kapcsolatból gyökereznek, így, ha például valamelyik félnek megváltozik az érdeklődése, úgy ezeket a kapcsolatokat fel is bontják különösebb gond nélkül.

5. Milyen felületen játszanak, és miért ott?

- A játékra szánt időt nagyrészt konzolon töltik, ám ez időarányosan eltörpül a telefonnal eltöltött órák mellett. A számítógép kis kivétellel teljesen kiszorult és így például a gyorsgépelés is nehézséget okoz ennek a generációnak, ha érintő képernyő helyett billentyűzettel találkoznak. Úgy gondolom ennek anyagi vonzatai lehetnek, ma ugyanis könnyebben elérhető egy konzol, amin szinte minden játék fut, mint egy számítógép, amin szintén tud megfelelő minőségben futni az adott játék választék.

A megfelelési kényszer a kortársakkal szemben az ADHD esetében sokkal összetettebb. Nehezebben kapcsolódik a kortársaihoz, és könnyebben belemegy a gyors örömeket és intenzív érzéseket kiváltó cselekvésekbe. Ezek a dolgok tehetik később addiktívvá. Ha pedig a kamaszkori krízis során, egy fokozottan érzékeny gyermek nem tud biztonságosan kötődni a kortársaihoz, teljesíteni az iskolában és esetleg otthon se értik meg szétszórtsága miatt, nem marad semmi, ami megvédi a magatartási zavarok kialakulásától.

Ha pedig nincs megfelelő tanári és szülői magatartás körülötte, könnyedén beleesik az amúgy is elburjánzott fogyasztói társadalom, hívogató reklámjaiba. „A közösségi oldalak megjelenése, melyeken az eseményeket telefonunkon is követhetjük és követjük is, nagyobb felelősségvállalásra ösztönzi a tanárokat.” (Tibor, P. 2015). Úgy gondolom, hogy míg a szülőnek ezt figyelni és korlátozni kellene amellett, hogy megérti a gyermek szándékait és ezt ki is fejezi felé, a tanároknak szintén lépést kell tartani a korrall annak érdekében, hogy megértsék saját diákjaikat. Megértés nélkül nincs elfogadás, elfogadás nélkül pedig nem létezhet gyógypedagógus, én úgy gondolom. Ezért ahelyett, hogy a kütyük és tartalmuk említését is tiltom, eltagadom, inkább beszélni szeretnék róla. Egy mentálisan egészséges, biztonságosan kötődő gyermek nem lesz függő. Se szereknek, se telefonnak.

10. További Záró Gondolatok

Hosszú utat tettem meg ezzel a dolgozattal. Annál biztosan többet, mint amennyit elsőre becsültem volna. Voltam Gameing találkozókra, próbáltam több gamifikációval, pszichopedagógiával foglalkozó nevet felkeresni, de vagy nem válaszoltak, vagy nem szerettek volna nyilatkozni. Mégis fontosnak éreztem, hogy legyen valami eredménye a sok kutatásnak. Valami megoldás felgyorsult világunk játékkal és közösségi médiával kapcsolatos részére. Tudatosság, megértés és elfogadás. Ezek a szavak voltak végig a fejemben, így szeretnék majd a jövőben tanítani is. Nyitottan a változásra, de alázatosan a múlt felé. Gyógypedagógus hallgatóként, engem aggasztott, hogy a neurodiverz gyermekek és így az ADHD is nagyon ki van téve a kortárs közösségek elszegényesedésének.

A sors úgy hozta, hogy ennyit tudtam bele tenni a dolgozatomba. Rengeteg dolog van még, ami a témát felöleli, és amit még én tudni szeretnék vele kapcsolatban. De nagyon hálás vagyok a segítségért és türelemért, amit a konzulensemtől, Demeter tanárnőtől kaptam. Bízom benne, hogy hamarosan kolleganőkként köszönhetem mind a tanárain, akiknek a tudást köszönhetem.

11. Források:

Bányai, F., et al. (2019). "The mediating effect of motivations between psychiatric distress and gaming disorder among esports gamers and recreational gamers." Comprehensive psychiatry **94**: 152117.

Charach, A. and R. Fernandez (2013). "Enhancing ADHD Medication Adherence: Challenges and Opportunities." Current Psychiatry Reports **15**(7).

Costa Dias, T. G., et al. (2013). "Reward circuit connectivity relates to delay discounting in children with attention-deficit/hyperactivity disorder." European Neuropsychopharmacology **23**(1): 33-45.

Di Blasio, B. and I. A. Farkas (2020). "A gyermekkori figyelemzavar és hiperaktivitás (ADHD) gyógyszeres kezelésének megítélése pedagógusok körében." Iskolakultúra **30**(1-2): 89-115.

Enriquez-Geppert, S., et al. (2019). "Neurofeedback as a Treatment Intervention in ADHD: Current Evidence and Practice." Current Psychiatry Reports **21**(6).

Fanni, B. "A videojátékok professzionális (e-sport) és rekreációs használatának pszichológiai háttere."

Perroud, N., et al. (2017). "Mentalization in adults with attention deficit hyperactivity disorder: Comparison with controls and patients with borderline personality disorder." Psychiatry Research **256**: 334-341.

Still, G. F. (1902). "The Goulstonian Lectures." Some abnormal psychical conditions in children: 1008-1012.

Szabó, C., F. Honbolygó and V. Csépe (2014). "Az externalizációs és internalizációs problémák hatása a munkamemóriateljesítményre adhd veszélyeztetett kisiskolásoknál." Pszichológia **34**(1): 1-25.

Zametkin, A. J., et al. (1990). "Cerebral Glucose Metabolism in Adults with Hyperactivity of Childhood Onset." New England Journal of Medicine **323**(20): 1361-1366.

Kinga, K. P. (2018). Játékosítás (gamification) az oktatásban. Szlávi Péter és Zsakó László (szerk.) InfoDidact, 93-102.

Pintér, Róbert (2018) A gamer bennük van - Az eNET Internetkutató, az Esportmilla és az Esport1 közös magyar videojátékos és e-sport kutatásának főbb eredményei. INFORMÁCIÓS TÁRSADALOM: TÁRSADALOMTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT, 18 (1). pp. 107-119. ISSN 1587-8694

Tibor, P. (2015). A 21. századi tanár: Egy pedagógiai szemléletváltás személyes története. Neteducatio Kft..

Körmendi, A. (2015). ORSOLYA KIRÁLY (Doctoral dissertation, Eötvös Loránd University).

Chou, Y. K. (2015). Cselekvő játék: A pontokon, jelvényeken és ranglistákon túl. Oktalízis közeg.

Deci, E. L. és Ryan, R. M. (1985). Belső motiváció és önrendelkezés az emberi viselkedésben. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L. és Ryan, R. M. (2000). A „mit” és a „miért” a célkövetések: Az emberi szükségletek és a viselkedés önmeghatározása. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. és Nacke, L. (2011). A játék dizájnelemeitől a játékszerűségig: a „játékosítás” meghatározása. In *Proceedings of the 15. nemzetközi akadémiai MindTrek konferencia: A jövő médiakörnyezetének elképzelése* (9-15. o.).

Hamari, J., Koivisto, J. és Sarsa, H. (2014). Működik-e a gamification? - A gamification empirikus tanulmányainak irodalmi áttekintése. 2014-ben 47. Hawaii Nemzetközi Rendszertudományi Konferencia (3025-3034. oldal). IEEE.

Huotari, K. és Hamari, J. (2012). A gamification meghatározása: A szolgáltatásmarketing perspektívája. In Proceeding of the 16th International Academic MindTrek Conference (17-22. o.).

Koster, R. (2004). Szórakozás elmélete játéktervezéshez. O'Reilly Media, Inc.

Malone, T. W. (1981). A belsőleg motiváló oktatás elmélete felé. Kognitív Tudomány, 4(4), 333-369.

McGonigal, J. (2011). A valóság összeomlott: Miért tesznek minket jobbá a játékok, és hogyan változtathatják meg a világot. Pingvin.

Reeves, B. és Read, J. L. (2009). Teljes elkötelezettség: Játékok és virtuális világok használata az emberek munkavégzésének és a vállalkozások versenyének megváltoztatására. Harvard Business Press.

Werbach, K. és Hunter, D. (2012). A győzelemért: Hogyan forradalmasíthatja a játékban való gondolkodás az Ön vállalkozását. Wharton Digital Press.

11.2 Digitális forrás tartalmak:

Szerző: Hendrich Barbara, Családterapeuta MA, TSMT terapeuta 2024.03

<https://www.bhrgmodel.org/hun/tsmtadhd>

National Institute of Mental Health (2023 Szeptember) Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*(DSM-5), Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

<https://chadd.org/for-professionals/overview/>

© 2024 Telex – Van Másik Zártkörűen Működő Részvénytársaság

Flachner Balázs: After - Végig kételkedtek benne, de végül a döntőt is behúzta az idei League of Legends-vb sötét lova (2022. november 6.)

<https://telex.hu/szorakozas/2022/11/06/worlds-2022-lol-drx-t1-e-sport-riot-videojatek>

Képek, fotók:

Sakk tábla:

<https://www.pexels.com/search/chess%20board/>

játszó idős pár:

<https://www.pexels.com/hu-hu/foto/par-ules-jatszik-itthon-8791035/>

Vintage családi fotó:

<https://www.pexels.com/photo/old-family-photo-with-a-baby-17743495/>

Gyerekek a játékkeremben

<https://www.pexels.com/hu-hu/foto/baratok-jatszik-jatek-vidampark-4836371/>

Ábrák Forrása:

1.ábra:

<https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJM199011153232001>

2. ábra:

https://real.mtak.hu/79225/1/it_2018_1_7_pinter.pdf

3.ábra:

https://jatekoslet.hu/files/J%C3%81T%C3%89KOSL%C3%89T_K%C3%89RD%C5%90%C3%8DV_2020_2_jatekhasznelat.pdf