

XXIV. KGYTK
2025

A számítógépes játékok hatása a kortársaimra

Kérdőíves vizsgálat 4-8. osztályos tanulók körében a
videójátékozási szokásaikról

Szeidli János

Zalabéri Általános Iskola

8798 Zalabér, Hunyadi János utca 2.

5. osztály

Felkészítő pedagógus: Ács Klaudia

kutatásmódszertan kategória

társadalomtudományi szekció

Tartalom

1.	Bevezetés.....	3
2.	Tudománytani besorolás.....	3
3.	Miért játszunk videójátékokkal?.....	3
4.	A videójátékok hatása a tudomány szerint	4
5.	Hipotéziseim a kérdőíves felmérésre vonatkozóan	6
10.	A kérdőíves felmérés eredménye.....	7
10.	Összegzés.....	12
11.	Felhasznált irodalom	14
12.	Melléklet – kérdőív.....	15

1. Bevezetés

Egyik kedvenc szabadidős tevékenységem a videójátékozás. Egyaránt szívesen játszom egyedül és a társaimmal is online. Az iskolámban szervezett Alkotói napok programon a kedvenc játékomról, a Fortnite-ról tartottam kiselőadást. Az információgyűjtés során több olyan cikkbe is beleolvastam, ami a videójátékok káros hatásáról és a játékfüggőségről szól. Ez felkeltette az érdeklődésemet, ezért az idei KGYTK-s pályamunkámban ezzel foglalkoztam.

Először szakirodalmi tájékozódást, majd kérdőíves felmérést végeztem a Zalabéri Általános Iskola és a zalaszentgróti Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium 4-8. osztályos tanulói körében a videójátékozási szokásaikra vonatkozóan. Végül az előzetes feltételezéseimet összevetettem a felmérés eredményeivel.

2. Tudománytani besorolás

Témám több tudományterületet is érint. Megjelenik benne a pszichológia, a társadalomtudomány és műszaki tudomány is.

3. Miért játszunk videójátékokkal?

A legtöbb videójátékra jellemző, hogy a cél túlélni és győzedelmeskedni a többiek, az idő, a hátráltató tényezők felett csapatban vagy egyedül. Siker esetén azonnali jutalmat kapunk, és újabb kihívások várnak. A legtöbb játék nem ereszt el, rendszeresen frissítik azokat a készítőik, vagy pár évente újabb verziót adnak ki. A játékok vonzerejét fokozhatja, ha egy jól kidolgozott grafikával felépített virtuális világban más hús-vér játékosokkal – vagy ellenük is játszhatunk.

Edward Deci és Richard Ryan elmélete szerint három pszichológiai tényező is hatással van arra, hogy miért szeretünk így játszani. A lényeg a pszichológiai szükségletek kielégítése, melyeket itt, a digitális térben könnyen meg tudunk valósítani. Az elmélet szerint a belső motivációnkat valamilyen cselekvésre a kompetencia, a kapcsolat és az autonómia iránti szükségleteink határozzák meg.

„Az autonómia jelenti azt a képességünket, hogy saját döntéseket hozunk, és a tetteinket a saját értékeink és céljaink mentén vezéreljük. [...] Kompetencia [...] az egyéni hatékonyság érzése. Szeretünk olyan tevékenységeket végezni, amelyekben használhatjuk a képességeinket és hatékonyak lehetünk. [...] Az emberi kapcsolatok különösen fontosak lehetnek a motiváció

fenntartásában és a személyes fejlődésben. Az egészséges, támogató kapcsolatok erősítik az érzelmi elköteleződéseinket, ami pozitív hatással van a motivációra és az életminőségre.”¹

Ha ez a három dolog teljesül egy tevékenység, esetünkben a videójátékozás során, akkor a cselekvés jutalmazóvá válik számunkra, és szívesen csináljuk, mert hozzájárul a jóllétünk fenntartásához. A problémát az okozza, ha ez csak a digitális világban történik meg, és a családdal, osztálytársakkal, barátokkal vagy más önállóan töltött tevékenységek során nem.

Ehhez kapcsolódik az is, hogy a videójátékozásban megjelenik az interaktivitás, *„a gyerek nem elbűvölt passzivitással mered a képernyőre, hanem az események irányítója”².*

4. A videójátékok hatása a tudomány szerint

Több kutatás eredményéről olvastam. Összességében elmondható, hogy a videójátékozásnak a legtöbb esetben negatív és pozitív hatásáról is beszámolnak, de lényegesen több írás szólt a problémákról.

Sokszor hallhatjuk a hétköznapi beszélgetések során, hogy a mai gyerekek játékfüggők. Ehhez a kijelentéshez azonban tisztázni szükséges, mit nevezünk függőségnek. *„A függőségben szenvedő alany teljesen elveszíti a kontrollt, és nem tud lekapcsolódni a játékról, a káros következmények ellenére sem”³.*

Ez felveti a kérdést, hogy mik lehetnek káros hatások? A kutatások eredményei megerősítik egymást abban, hogy az erőszakos játékok növelik a játékosok élettani izgalmi szintjét. Ez azt jelenti, hogy a játék hatására növekszik a játékosok vérnyomása és pulzusa. Az is megegyező eredmény, hogy az erőszakos játékok növelik az agresszív gondolatok mennyiségét. Ennek hatására előfordul, hogy a gyermek nem tud különbséget tenni a való életben mások szándékos és véletlen cselekedetei között. Pl. fogócskázás közben direkt vagy véletlenül lökik meg. Harmadik egyezés, hogy az erőszakos játékok növelik az agresszív cselekedetek megjelenését. Érdekesség, hogy *„az erőszakos számítógépes játékokat kedvelő, de nem agresszív gyerekek gyakrabban kerülnek a kortársaikkal fizikai összeütközésbe, mint azok az agresszív gyerekek, akik nem játszanak ilyen játékokkal”⁴.*

¹ <https://motivatormagazin.hu/pszichologia/edward-deci-es-richard-ryan-onmeghatározás-es-motiváció/> 2025.01.16.

² Ranschburg Jenő: Áldás vagy átok? Gyerekek a képernyő előtt. Saxum Kiadó Bt. 2006. 123.p.

³ <https://mindsetpszichologia.hu/a-fortnite-oruletrol-miert-videojatekozna-annyit-a-gyerekek> 2025.01.14.

⁴ Ranschburg Jenő: Áldás vagy átok? Gyerekek a képernyő előtt. Saxum Kiadó Bt. 2006. 129.p.

Kutatások szólnak ma már amellet is, hogy a számítógépes játékok, ha kis mértékben játsszák őket, hasznosak lehetnek a gyerekeknek. Kiemelik, hogy „*a kis mérték napi maximum egy órát jelent, a kutatások szerint pedig napi három óra játéknál több már csökkenti a lelki jóllétet (Przybylski, 2014)*”⁵. Erre lehet sajnálatos példa a tizenhárom éves, kínai Zhang Xiaoyi esete, aki 2004-ben 36 órát játszott egy szerepjátékkal, majd kiugrott egy magas épület ablakából, hogy – a búcsúlevele szerint - csatlakozhasson a játékban szereplő hősökhöz.

Nicholas Kardaras könyvében több olyan kísérlet eredményéről olvastam, amik arra akartak választ kapni, hogy az agresszív elemeket tartalmazó videójátékok hogy hatnak a gyermekekre. Szinte minden ilyen folyamat eredménye az lett, hogy bizonyos fokig emelkedik a gyerekek erőszakra való hajlama. Meglepett, hogy a szokásszerű játékon túl már akkor is ezt tapasztalták, amikor 30 percet játszottak a fiatalok egy ultraerőszakos, belső nézetű háborús játékkal. Az író arra a feltételezésre jutott, hogy a vér látványa – amiből sok van az ilyen játékokban -, „*beindít valamilyen ősi reflexet az agy törzsdúcaiban, ahonnan a legősibb, harcra vagy menekülésre készítető reakciók erednek*”.⁶ Dr. Yang Wang kutatása az agyi képalkotást alkalmazta. Összefüggést talált az erőszakos videójátékok és az agyban lezajló, mérhető változások között. Megállapította, hogy már egy hét erőszakos videójátékozás is változásokat eredményezhet az agyban. Az érzelemszabályozásért és az agresszióért felelős területeken megváltozik az agyi aktivitás.

Dr. Mary Aiken, a törvényszéki cyberpszichológia professzorának könyvében olvastam, hogy a játékfüggők körében kétszer gyakrabban mutatkoznak az ADD/ADHD jelei. Az ADHD „*a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar 3 fő területet érint: figyelemzavart, hiperaktivitást és impulzivitást*.”⁷ Az ADD esetében is fennáll a figyelemzavar, de hiperaktivitás és impulzivitás nincs.

A hosszú órákon át történő játék testi egészségkárosodást is okozhat, pl. kéz- és csuklófájdalmat, rossz higiénés állapotot, rendszertelen étkezést. A húszéves, angliai Chris Staniforth esete is tragikus kimenetelű. Gyakran játszott egyhuzamban sokat, megesett, hogy tizenkét órát is. Halálát mélyvénás trombózis okozta, egy vérrög keletkezett az egyik alsótesti

⁵ <https://mindsetpszichologia.hu/a-fortnite-oruletol-miert-videojatekozna-annyit-a-gyerekek> 2025.01.14.

⁶ Nicholas Kardaras: A képernyő rabjai, avagy hogyan rabolja el gyermekeinket a képernyő, és hogyan törhetjük meg a varázslatot. Jaffa Kiadó, 2017 211.p.

⁷ https://gyerekszoba.hu/gyerek/ez-a-kulonbseg-az-adhd-es-az-add-kozott/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=dynamic_search_ads&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwytS-BhCKARIsAMGJyZrPTXgtqTcNg3i6foVqd65dzYycfTZhY42pdIfk7E9ZG-isFT-cyv4aAhcoEALw_wcB 2025.02.12.

vénájában, ami feljutott a tüdejébe, és elzárta az artériákat. A vérrögöt a fizikai inaktivitás okozta, melyet a tartós egy helyben ülés váltott ki.

A fent leírt káros hatások mellett természetesen pozitív hatásai is vannak ennek a tevékenységnek, ha mértéket tartunk és megfelelő játékokat választunk. A videójátékozás lassíthatja az agy öregedését azáltal, hogy közben folyamatosan szükséges a figyelem, a munkamemória, a problémamegoldó képesség, vagyis játék közben egyfajta agytornát végzünk.

Rosser JR sebészeket vizsgáló kutatása megállapította, hogy a videójátékozás fejleszti a szem-kéz koordinációját. *„Azok a sebészek, akik átlagosan heti 3 órát videójátékoztak, kevesebb hibát ejtettek a beavatkozások közben, valamint gyorsabban tudták produkálni ugyanazt a precizitást, mint az egyáltalán nem videójátékozó társaik.”*⁸

Érdekes, hogy pont az egyik agresszív játékot játékosok esetében figyelték meg, hogy az a gyorsabb és pontosabb döntéshozatalra tanít bennünket. Ez a képesség jól jön például a közlekedésben az autóvezetésnél.

A magam részéről azt is tapasztaltam, hogy az angol nyelvű játékok használata miatt sokat fejlődött az idegennyelv-tudásom.

5. Hipotéziseim a kérdőíves felmérésre vonatkozóan

1. Előzetesen azt feltételeztem, hogy a megkérdezettek első sorban akció, szerep és szimulátor jellegű játékokkal játszanak.
2. Úgy gondoltam, a legtöbben naponta egyszer játszanak.
3. Azt véltem, hogy 2 és 3 óra között van a játékidejük.
4. Elképzelésem szerint a többségnek nem romlott a videójátékozás miatt a tanulmányi eredménye.
5. Azt vártam, hogy a legtöbben sportolnak, a szabadban vannak vagy társasjátékoznak a videójátékozás mellett.
6. Azt feltételeztem, hogy a legtöbb gyereknek jobb lett az idegen nyelvi tudása a videójátékozásnak köszönhetően.
7. Azt gondoltam, hogy a játék negatív hatásaként sokan dühösek lettek, és akár még káromkodtak is.

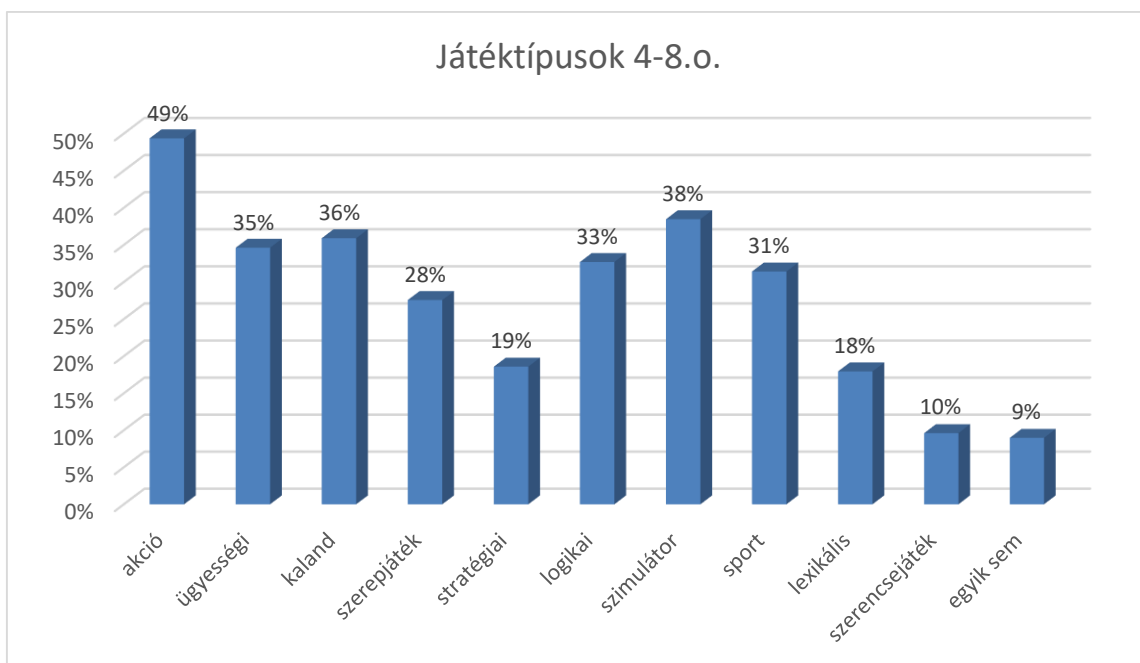
⁸ <https://mindsetpszichologia.hu/ne-csak-a-hatranysait-lassuk-a-videojatekok-pozitiv-hatasai> 2025.03.03.

8. Azt vártam, hogy a fenti negatív hatások a legtöbbször hetente egyszer-kétszer jelentek meg.
9. Azt hittem, a diákok többsége úgy gondolja, hogy a szülei szerint rossz hatással van rájuk a videójáték, a többi szülő szerint pedig megfelelőek a gyerekeik videójátékozási szokásai.

10. A kérdőíves felmérés eredménye

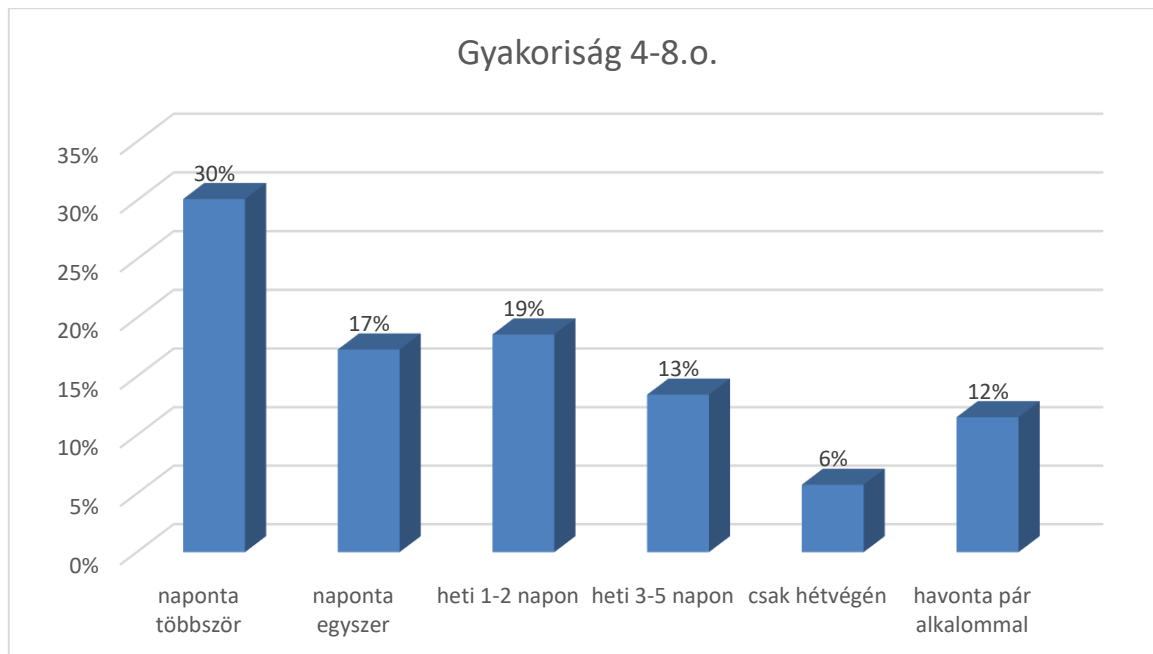
Az anonim kérdőíves felmérést a saját iskolám, a Zalabéri Általános Iskola és a zalaszentgróti Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium 4-8. osztályos tanulói körében, 156 érvényesen kitöltött kérdőív alapján végeztem el. A kitöltők között 76 fő a fiú, 80 a lány. 4. osztályos 32 fő, 5. osztályos 28 fő, 6. osztályos 36 fő, 7. osztályos 23 fő, 8. osztályos 37 fő. A kérdőívem feleletválasztásos, zárt kérdéseket tartalmazott.

1. Milyen típusú játékkal játszol legszívesebben?



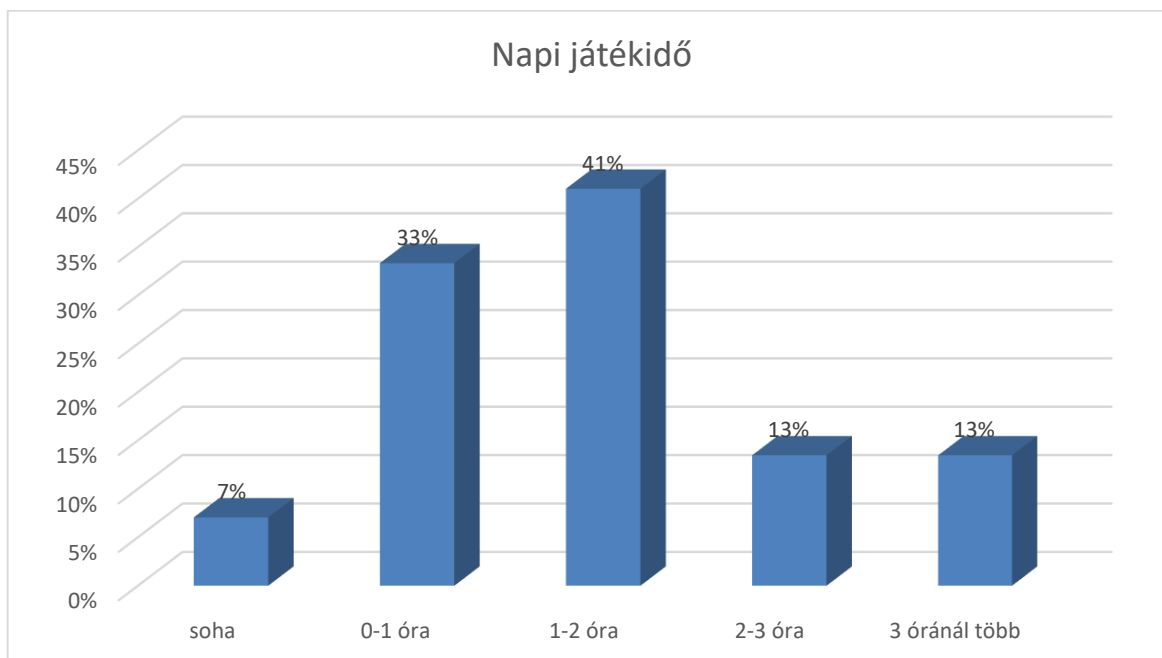
Az előzetes feltételezésem nagyrészt beigazolódt, a megkérdezettek majdnem fele valóban akciójátékokkal játszik, továbbá sokan, több mint 40%, szereti a szimulátor jellegű játékokat. Szerepjátékkal viszont kevesebben játszanak, mint vártam, más típusúakat részesítenek inkább előnyben.

2. Milyen gyakran játszol videójátékokkal?



A második feltételezésem hibásnak bizonyult. Úgy gondoltam, a legtöbben naponta egyszer játszanak, ezzel szemben a megkérdezettek majdnem harmada naponta többször is gép elé ül.

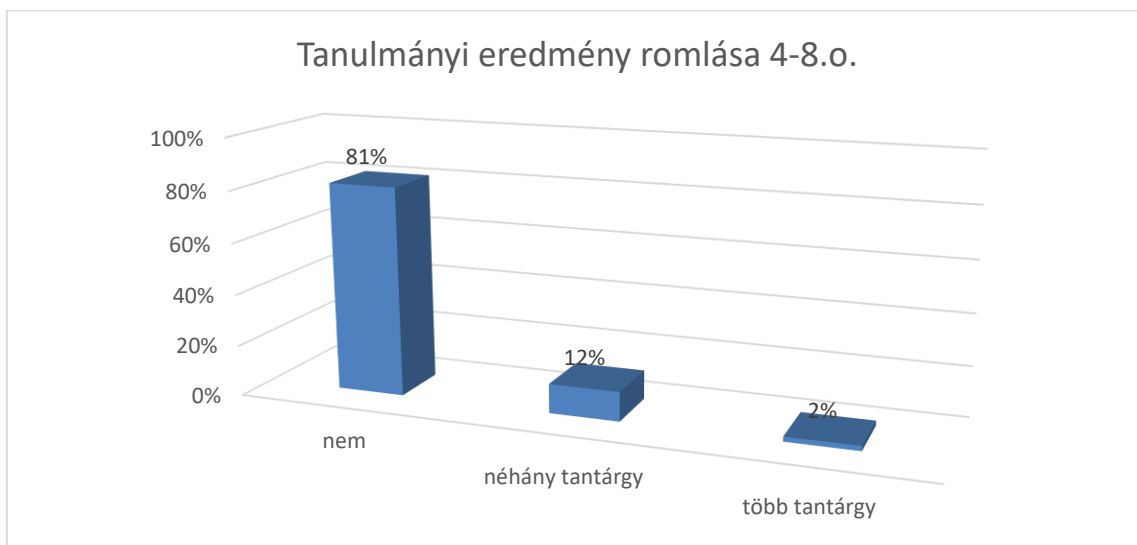
3. Mennyit videójátékozol egy nap?



Örömmel láttam, hogy a harmadik feltételezésem sem igazolódott be. Azt véltem, hogy 2-3 óra között van a játékidőjük, ezzel ellentétben 40% napi 1-2 órát játszik. Kiemelném, hogy a szakirodalom már a napi egy órát sem igazán javasolja. 2-3 órát mindössze a megkérdezettek

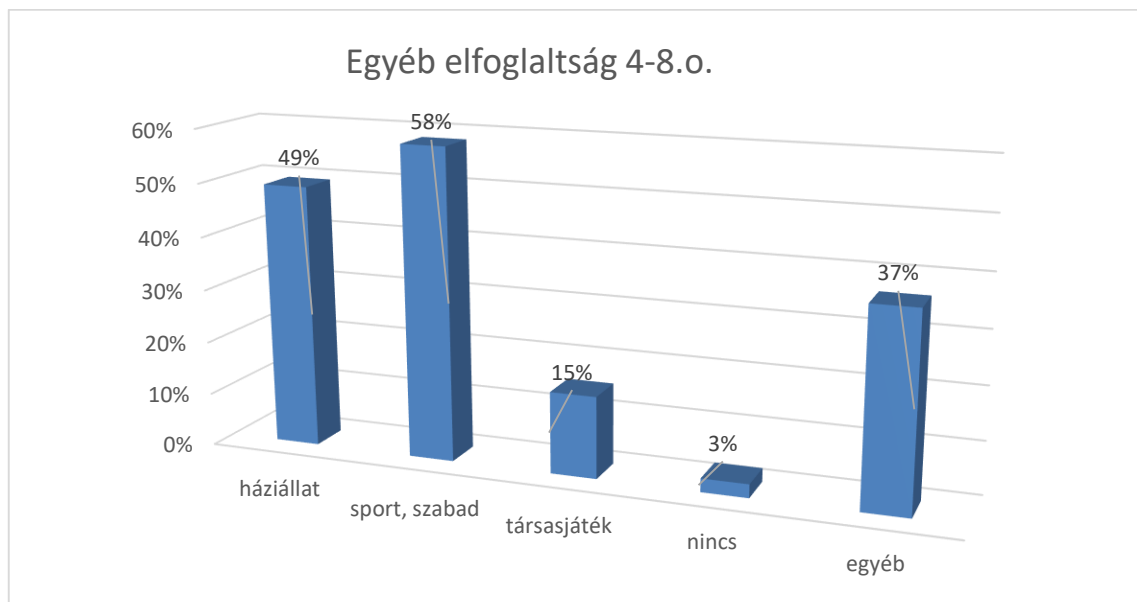
13%-a tölt számítógép vagy konzol előtt. Szintén 13% viszont már a szakértők szerinti veszélyes, függőséghez vezető három óránál többet játszik.

4. Romlott-e a tanulmányi eredményed a videójátékozás miatt?



Az elképzelésemnek megfelelően a többségnek szerencsére nem romlott a videójátékozás miatt a tanulmányi eredménye. Természetesen pontosabb képet az adna ebben a kérdésben, ha a gyerekeket tanító pedagógusokat és a szülőket is meg tudnám kérdezni.

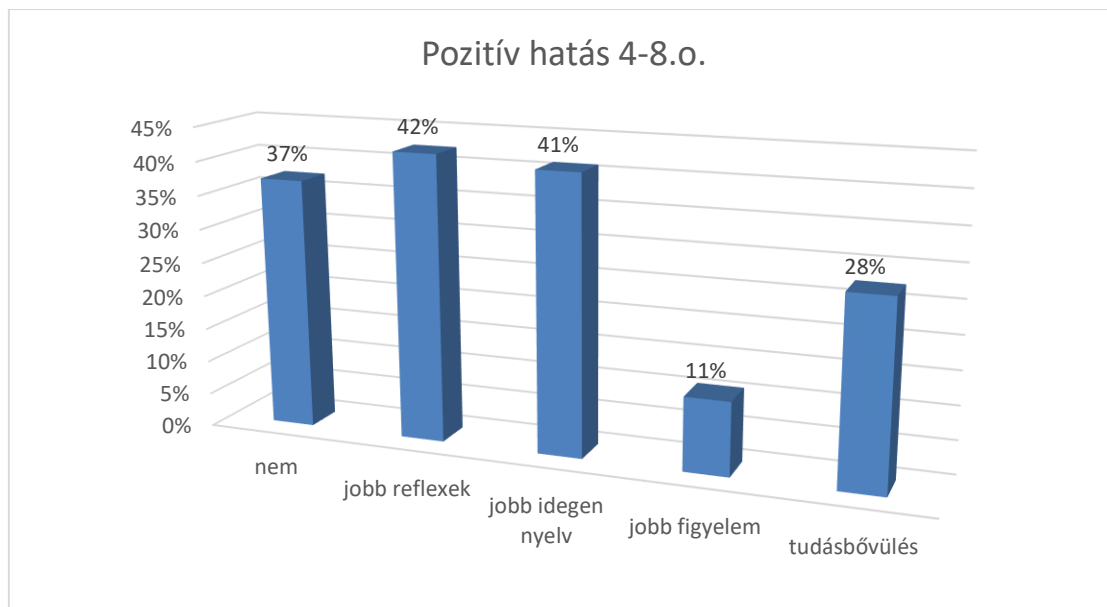
5. Milyen egyéb elfoglaltságaid vannak szabadidődben?



A hipotézisem részben igazolódott ebben a kérdésben. A legtöbben valóban sportolnak, a szabadban vannak, többen a háziállatukkal foglalkoznak vagy egyéb elfoglaltságot keresnek a

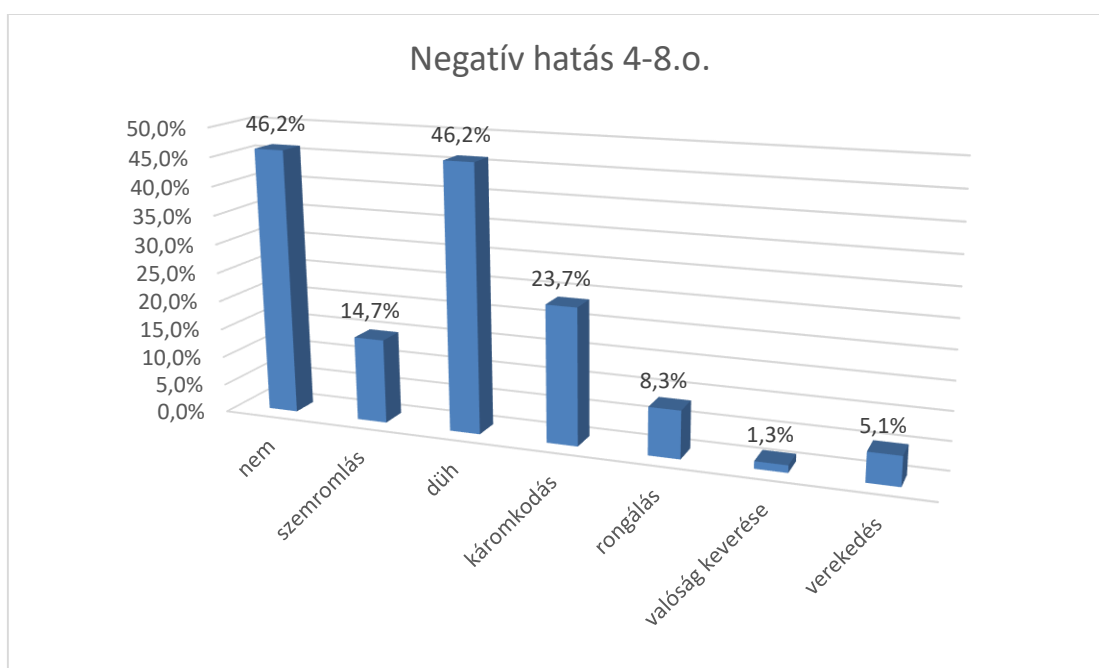
társasjátékozás helyett, amikor épp nem videójátékoznak. Mindössze 3%-nak nincs egyéb elfoglaltsága.

6. Tapasztaltad-e már magadon a videójátékozás pozitív hatását?



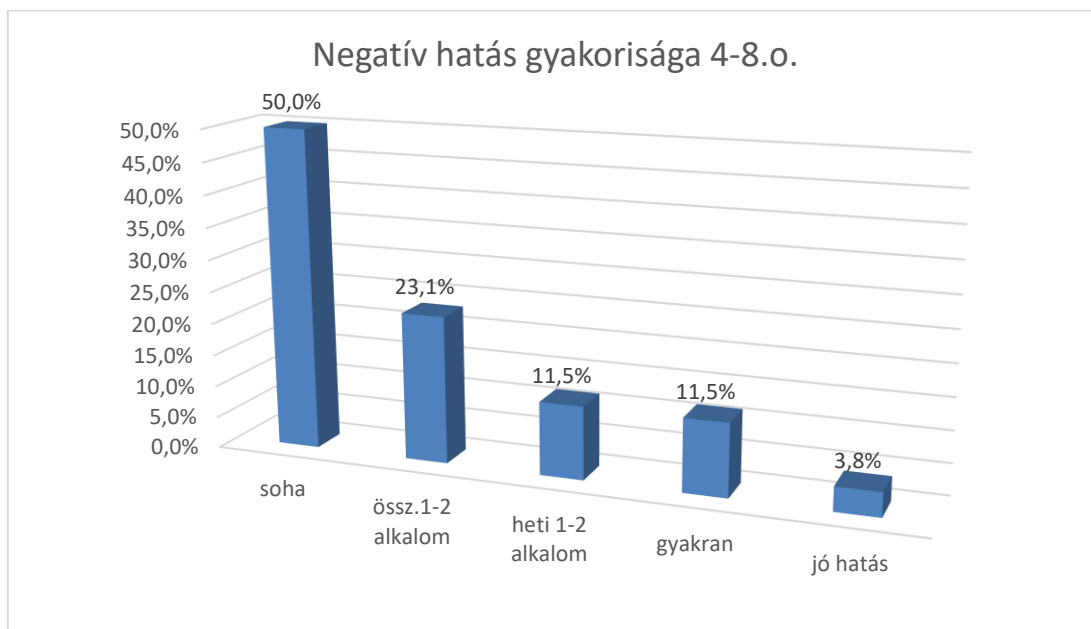
Azt feltételeztem, hogy a legtöbb gyereknek jobb lett az idegen nyelvi tudása a videójátékozásnak köszönhetően. 41% tényleg így gondolta, de 42% kiemelte azt is, hogy jobbak lettek a reflexei. Ez a válasz arra emlékeztet, amit a videójátékozó sebészek körében megfigyeltek.

7. Tapasztaltad-e már magadon a videójátékozás negatív hatását?



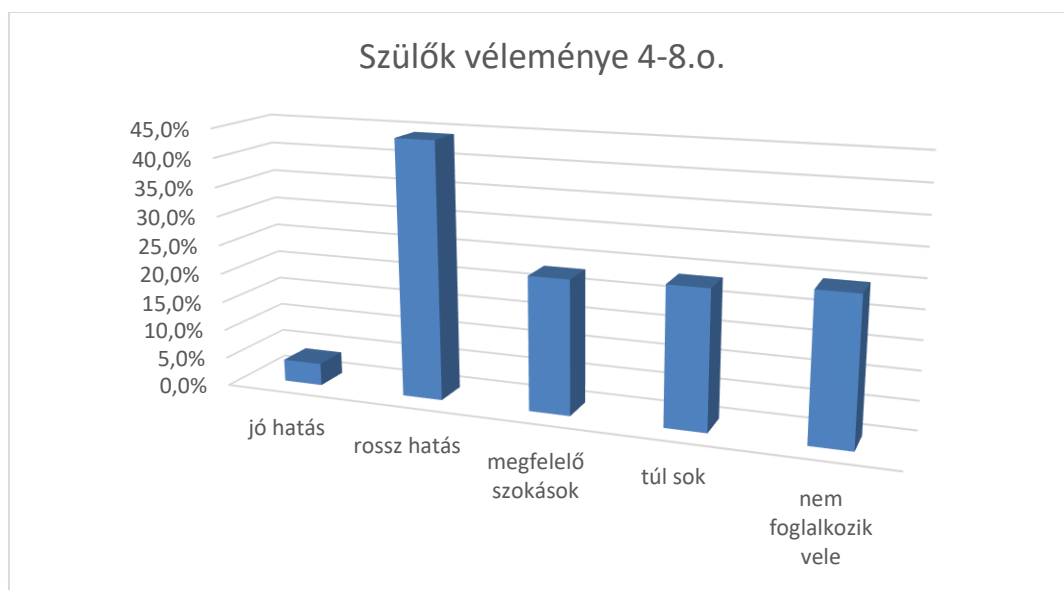
A hipotézisemnek megfelelően a megkérdezettek 46% -a a játék negatív hatásaként megtapasztalta a dühöt, 23% pedig káromkodott már miatta. A düh megjelenéséről a szakirodalmak is írnak. Szintén 46% azonban nem tapasztalt semmi ilyen hatást. Sajnálatos módon a válaszadóknál már megjelent a játékok miatti rongálás és a verekedés is.

8. Milyen gyakran tapasztaltad a negatív hatást?



Akik tapasztalták a videójátékozás negatív hatását, azok a feltételezésemhez képest ritkábban tették ezt, mindössze eddig 1-2 alkalommal. Megállapítottam az eredményekből, hogy azok, akik a „gyakran” választották, három kivétellel mind jelölték, hogy megjelenik náluk a düh, magyarul gyakran érzik magukat dühösnek a játék hatására. Szintén a „gyakran” választ adók között volt négy olyan gyerek, akik a verekedést is jelölték negatív hatásként.

9. Szerinted mit gondolnak a szüleid a videójátékozási szokásaidról?



A feltételezésem részben beigazolódott, a gyerekek szerint a szülek többsége azon a véleményen van, hogy a videójátékozás rossz hatással van rájuk. Meglepett, hogy 25% azt válaszolta, hogy a szülek nem foglalkoznak azzal, hogy milyen hatással van rájuk ez a tevékenység. Megállapítottam, hogy abból a 8 gyerekből 6, aki azt válaszolta, hogy a videójáték miatt verekedtek már, a szülek véleményéről azt nyilatkozták, hogy nem foglalkoznak a videójátékozási szokásaikkal.

10. Összegzés

Munkámat ebben a szakaszában nem tekintem lezártnak. Sok további elemzési szempontot lehetne még vizsgálni. A jelenlegi eredmények alapján azt tudom mondani, hogy a megkérdezettek között a saját magukra vonatkozó állításaik alapján nincs játékfüggő. Ezt azonban nem merem még teljes bizonyossággal állítani, mert a gyerekek véleményén túl a pedagógusaikat és szüleiket is szükséges lenne megkérdezni, hogy teljesebb képet kapjak. Ehhez kiindulópontként a Nicholas Kadaras könyvében található függelék tartalmát használnám, melynek címe: Képernyő- vagy technikafüggő a gyerekem?, és az ehhez kapcsolódó árulkodó jeleket foglalja össze.

Az ismeretgyűjtésem sokat segített abban is, hogy a saját, digitális világban eltöltött időmre, annak hatásaira jobban odafigyeljek. Eddig is fontosnak tartottam, de most még inkább,

hogy mindig szakítsunk időt más elfoglaltságra is, hogy találjunk további olyan tevékenységeket, ahol a pszichológiai szükségleteinket kielégíthetjük.

11. Felhasznált irodalom

Nyomtatott források

- Schranz András (1995, főszerk.): A tudomány térképe. Keraban Kiadó, Budapest
- Ranschburg Jenő: Áldás vagy átok? Gyerekek a képernyő előtt. Saxum Kiadó Bt. 2006
- Dr. Mary Aiken: Cybercsapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést? Harmat – Új Ember, Budapest, 2020
- Nicholas Kardaras: A képernyő rabjai, avagy hogyan rabolja el gyermekeinket a képernyő, és hogyan törhetjük meg a varázslatot. Jaffa Kiadó, 2017

Online források

- <https://motivatormagazin.hu/pszichologia/edward-deci-es-richard-ryan-onmeghatarozas-es-motivacio/> 2025.01.16.
- <https://mindsetpszichologia.hu/a-fortnite-oruletrol-miert-videojatekoknak-annyit-a-gyerekek> 2025.01.14.
- <https://www.origo.hu/gazdasag/2019/08/fortnite-videojatek-amely-meghositotta-a-vilagot> 2025.01.14.
- https://gyerekszoba.hu/gyerek/ez-a-kulonbseg-az-adhd-es-az-add-kozott/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=dynamic_search_ads&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwytS-BhCKARIsAMGJyzrPTXgtqTcNg3j6foVqd65dzYycfTZhy42pdlfk7E9ZG-isFT-cyv4aAhcoEALw_wcB 2025.02.12.

12. Melléklet – kérdőív

Kedves Diáktársaim!

Szeidli János, a Zalabéri Általános Iskola 5. osztályos tanulója vagyok. Immár harmadik éve veszek részt a Kutató Gyerekek Tudományos Konferenciája tanulmányi versenyen.

Az idei pályamunkámban a 4-8. osztályos gyerekek videójátékozási szokásait, annak hatásait vizsgálom, ehhez kérem most a segítő közreműködésedet. Kérlek, az alábbi névtelen kérdőív kitöltésével segíts képet kapni a te videójátékozási szokásaidról. A kérdőív kitöltése esetében egyaránt érvényes, ha konzolon, számítógépen vagy tableten játszol.

Köszönöm!

A válaszodat aláhúzással jelöld!

1. Fiú vagy lány vagy?

fiú

lány

2. Hányadik osztályba jársz?

4. osztályba

5. osztályba

6. osztályba

7. osztályba

8. osztályba

3. Milyen típusú játékkal játszol legszívesebben? (Több választ is aláhúzhatsz.)

akció (pl. lövöldözős)

ügyességi

kaland

szerepjátékok (pl. sok ember játszik egyszerre egy 2D vagy 3D világban)

stratégiai játékok

logikai (pl. kirakós)

szimulátor (pl. autós)

sport

lexikális tudás alapú (pl. kvizek)

szerencsejáték

egyikkel sem játszom

4. Milyen gyakran játszol videójátékokkal?

naponta többször

naponta egyszer

heti 1-2 napon

heti 3-5 napon

csak hétvégén

havonta pár alkalommal

soha (Ha ezt a választ jelölted, nem kell folytatnod a kérdőív kitöltését. Köszönöm a segítségedet!)

5. Mennyit videójátékozol egy nap?

0-1 óra között

1-2 óra között

2-3 óra között

3 óránál többet

6. Romlott-e a tanulmányi eredményed a videójátékozás miatt?

nem

néhány tantárgyból

romlott több tantárgyból is

7. Milyen egyéb elfoglaltságaid vannak szabadidődben? (Több választ is aláhúzhatsz.)

A háziállatommal foglalkozom.

Sportolok, a szabadban vagyok.

Társasjátékozom.

Nincs más elfoglaltságom.

Egyéb: _____

8. Tapasztaltad-e már magadon a videójátékozás pozitív hatását? (Több választ is aláhúzhatsz.)

Nem

Igen, jobbak lettek a reflexeim.

Igen, jobb lett az idegen nyelvi tudásom.

Igen, jobb lett a figyelmem.

Igen, bővült a tudásom.

9. Tapasztaltad-e már magadon a videójátékozás negatív hatását? (Több választ is aláhúzhatsz)

Nem

Igen, romlott a szemem.

Igen, dühös lettem miatta.

Igen, többet káromkodok.

Igen, megrongáltam miatta tárgyakat.

Igen, kevertem a valóságot a játékkal.

Igen, verekedtem miatta.

10. Milyen gyakran tapasztaltad a negatív hatást?

Soha.

Összesen 1-2 alkalommal fordult elő.

Heti 1-2 alkalommal.

Gyakran.

11. Szerinted mit gondolnak a szüleid a videójátékozási szokásaidról? (Több választ is aláhúzhatsz.)

Jó hatással van rám.

Rossz hatással van rám.

Megfelelőnek tartják a játékozási szokásaimat.

Túl sokat játszom.

Nem foglalkoznak vele.

A kérdőív végére értél, köszönöm a segítségedet!

Üdvözlettel: Jancsi