

## Zusammenfassung

Die Adoleszenz ist im menschlichen Leben die dynamischste Entwicklungsetappe; es sind nämlich die Lebensjahre, in denen ein Kind zu einem erwachsenen Individuum wird. In diesem Zeitraum kommt es zu vielen Veränderungen auf verschiedenen Ebenen, in verschiedener Intensität, aber auch in verschiedenen Phasen dieser Etappe. Als Adoleszenz kann die zweite Dekade des Lebens bezeichnet werden, also die Phase zwischen dem 11. und 19. Lebensjahr. Die Adoleszenz von Mädchen ist in einem gewissen Maße verschieden von der von Jungen. Beschrieben wurden Veränderungen in körperlichen, sozialen, psychischen, geistigen und moralischen Bereichen, aber auch in anderen Bereichen. Physiologische Veränderungen können wir z.B. in der Produktion von Hormonen, in der Reifung der sekundären Geschlechtsmerkmale sowie im Zuwachs der Muskelmasse sehen. Im sozialen Bereich löst sich der Einzelne von seinen Eltern und Autoritäten, deren Stelle eine Reihe von Gleichaltrigen einnimmt. Das alles mündet dann am Ende dieses Zeitraums in der Partnersuche und der Gründung einer eigenen Familie bei früherer Mündigkeit. Der Adoleszent geht allmählich von der Abhängigkeit von anderen Menschen zur Selbständigkeit über, von der Verantwortungslosigkeit zur moralischen Reife und von der spontanen Reaktivität zur sozialen Zielbewusstheit. Die moralische Intuition und das Denken von Adoleszenten erfolgen in zwei Richtungen: zur Gerechtigkeit und Wahrheit einerseits und andererseits auch zum Wohlbefinden anderer Menschen. Zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr kommt es zu einer völligen Entwicklung des abstrakten Denkens, der Adoleszent stützt sich bei seinen Überlegungen auf logische Argumente und antizipiert mögliche Lösungen. Diese Periode als solche ist für denjenigen anspruchsvoll, der sie gerade erlebt, aber auch für seine Umgebung. Der Adoleszent muss viele intrapersonelle und interpersonelle Konflikte lösen, die häufig zu Risikoverhalten führen können, was das spätere Leben des Einzelnen negativ beeinflussen kann. Im Laufe der Zeit sucht der Heranwachsende seinen Platz in der Welt, in der er lebt. Er sucht seine Identität und bemüht sich, sich gegenüber den anderen Menschen in der Gesellschaft abzugrenzen. Das Maß und die Qualität der Bewältigung dieser Phase bestimmen in der Regel voraus, ob der Einzelne eher zu einem gesunden Lebensstil oder zu einem ungesunden, mit Risiko verbundenen Leben tendiert.

Spiele sind so alt wie das Menschengeschlecht selbst, sie kommen in verschiedenen Formen in verschiedenen Kulturen vor. Spiele sind eine der grundlegenden Aktivitäten des Menschen, es spielen kleine Kinder, Adoleszenten, Erwachsene, aber auch Senioren. Sogar bei anderen Lebewesen können wir das Spiel und das Spielen betrachten. Eine der bekanntesten Theorien des klassischen Spiels besagt, dass ein Spiel *„eine freiwillige Tätigkeit ist, die innerhalb von festgelegten Zeit- und Raumgrenzen, gemäß der freiwillig akzeptierten, jedoch unbedingt verbindlichen Regeln ausgeübt wird und die das Ziel in sich selbst hat und mit dem Gefühl der Spannung und Freude, sowie mit dem Bewusstsein eines „anderen Seins“ begleitet wird, als „alltägliches Leben“ darstellt* (Huizinga, 2000, 44). Das Spiel beeinflusst die Sozialisierung, bringt Freude, dient zur Verwirklichung der sensorischen Stimulation und zur Erweiterung der Fertigkeiten und Kenntnisse. Das Spiel bietet Gefühle der Freude und erfüllt die Bedürfnisse der Sicherheit, der Konformität wie auch des Übermut.

Die Videospieleindustrie ist bereits über 40 Jahre alt (Newman, 2004) und die Digitalspiele wurden Teil unserer Kultur und unseres Lebens. Bei Digitalspielen können wir bestimmte Charakteristiken feststellen, die in verschiedenen Formen und unterschiedlichen Stufen vorkommen. Wolf (2001) gibt an, es gehe um das Vorhandensein von Regeln (was man machen darf und was nicht, und wann), um

die Realisierung verschiedener Spielerfähigkeiten (bestimmte Fertigkeiten, eine Strategie oder Fälle von Glück), um das Vorliegen einer bestimmten Art eines Ergebnisses (wie Spielgewinn oder Spielverlust, das Erreichen eines höheren Scores oder das schnellere Erfüllen einer Aufgabe), und um das Vorhandensein eines Konflikts (gegenüber dem Gegner oder den Umständen). Die Digitalspiele können sich in der virtuellen Welt oder in der erweiterten Realität abspielen.

Aufgrund der Analyse der verfügbaren Informationen und Definitionen kann behauptet werden, dass es sich bei den Digitalspielen um solche **Spiele handelt, die mittels verschiedener Darstellungsanlagen gespielt werden können, zu denen z.B. Computer, Handys, Tablett, Spielkonsole und weitere gehören.**

Das Spielen von Digitalspielen bringt den Menschen in unterschiedlichem Maße Gewinn, die Spiele können jedoch auch bestimmte Risiken bergen, die bis zur Abhängigkeit vom Spielen von Digitalspielen führen können. In den Digitalspielen kann der Mensch seine Identität finden, seinen Eifer unter Beweis stellen und sein Selbstbewusstsein erhöhen. Die Digitalspiele bieten Raum für Interaktion und zum Herstellen von neuen Beziehungen. Die Spiele können zur Entwicklung der Vorstellungskraft führen, der Adoleszent kann beim Spielen auch manche seiner Fertigkeiten und Fähigkeiten vervollkommen.

Wir haben grundlegende Pluspunkte festgestellt, die die Spiele dem Adoleszenten bringen können:

- a) Unterhaltung und Freude;
- b) Entspannung und Ruhe;
- c) bessere Welt – Welt ohne Sorgen, einschließlich der Möglichkeit, sie jederzeit zu verlassen;
- d) Raum zur Verwirklichung seiner Wünsche und Bedürfnisse;
- e) Erleben des Gefühls der Sich-Durchsetzens, des Erfolgs, der Akzeptanz;
- f) Erreichen eines Erfolgs innerhalb einer erheblich kürzeren Zeit, als dies im realen Leben möglich ist;
- g) Vergessen von alltäglichen Sorgen;
- h) Heraustreten aus der Alltäglichkeit, Erleben von etwas ganz und gar Unterschiedlichem;
- i) Soziale Interaktion (Kontakt mit Freunden, den anderen Spielern);
- j) Herstellen von neuen Beziehungen;
- k) Ausübung von Tätigkeiten aller Art, auch von solchen, die in der realen Welt sozial unerwünscht oder unüblich sind;
- l) sozialer Status (beliebtes Gesprächsthema mancher Heranwachsenden, insbesondere Jungen, die Kenntnis dieses Bereichs kann bei der Eingliederung in eine Referenzgruppe helfen);
- m) Beitrag zur Identitätsgestaltung – Verbergen eigener Schwächen oder Aneignung von Eigenschaften, die der Einzelne in der realen Welt nicht besitzt und besitzen möchte.

Die Digitalspiele können nach verschiedenen Kriterien verschieden zugeordnet werden. Es gibt Spiele für einen Spieler (singleplayer) oder für mehrere Spieler (multiplayer). Manche Spiele bieten beide Möglichkeiten. Manche Spiele können im Offline-Modus, andere wiederum können nur mit Internetanschluss gespielt werden (online). Die Digitalspiele werden auch nach dem Zahlungsmodell in Premium, Freeware, Freemium und Shareware unterschieden. In der Welt der Spiele gibt es verschiedene Genres: Adventures, Spiele mit realer Welt, online Kartenspiele, Massively Multiplayer Online Role-Playing Game, Multiplayer online Battle Arena, Puzzle, Role-Playing Game, Sandbox Spiele, Simulatoren, Sportspiele, strategische Spiele, Shooter, Survival, Webspiele und Wettspiele.

Wie bereits oben erwähnt, kann das Spielen von Digitalspielen zur Abhängigkeit von dieser Aktivität führen. Eine wichtige Rolle spielen die Spiele selbst, aber auch die Persönlichkeit des Spielers sowie die Umgebung, in der die Person lebt. Zu den risikosteigernden Charakteristiken auf der Seite der

Persönlichkeit gehören zum Beispiel die Impulsivität, eine geringe Zufriedenheit mit dem Leben, Depressionen, Prädispositionen zum Suchtverhalten, männliches Geschlecht, geringes Selbstbewusstsein, nicht funktionierende Coping-Strategien, negative Empfindungen, Angst, Depressionen und ADHD.

Manche Faktoren in der Umgebung können die Abhängigkeit vom Digitalspielen auch fördern. Es handelt sich hauptsächlich um einen Mangel an Zeit und Interesse von Seiten der Eltern und der sozialen Umgebung, zu wenig Zeit, die die Familie gemeinsam verbringt, den Druck der Altersgenossen, zustimmende Haltung der Gesellschaft zum Spielen von Digitalspielen, positive Einstellung zum Spielen von Digitalspielen durch die soziale Umgebung, einen Mangel an Freizeitaktivitäten und die positive Meinung über das Spielen von Digitalspielen von Seiten der Familienangehörigen. Die Spiele selbst stellen auch eine Quelle von Risikofaktoren dar, es handelt sich dabei um preisgünstige Spieleinrichtungen, erschwingliche Spiele, leichte Zugänglichkeit der Welt der Spiele, bezahlbarer Internetanschluss, die Farb-, Ton- und Lichteffekte, die Spielgraphik, eine schnelle Spielfolge, übersteigerte Identifizierung mit der Gestalt, das Flow-Phänomen und die Unendlichkeit des Spiels.

Die Gefahren beim Spielen von Digitalspielen bringen viele negativen Auswirkungen mit sich. Zu den gesundheitlichen Folgen gehören vermindertes Sehvermögen, Störungen des Schlafzyklus, Schlafdeprivation, es kommen Rücken-, Schulter-, Kopf- oder Fingerschmerzen vor. Zu den häufigen gesundheitlichen Problemen gehört auch das Syndrom des Karpaltunnels. Es kommt auch zu einer Störung des Tageszyklus, zur Vernachlässigung der persönlichen Hygiene und zu einer ungesunden Verpflegung und der daraus resultierenden Zunahme des Körpergewichts. Bei Spielern, die übermäßig Digitalspiele spielen, können Zustände der Depression und Beklommenheit auftreten. Problematisches Spielen wird von Stimmungsänderungen und Einsamkeitsgefühlen begleitet. Der soziale Bereich des Spielers ist auch gestört, häufig kommt es zu einem Verlust von Freunden, zu zwischenmenschlichen Konflikten und Problemen in der Familie. Das Spielen verdrängt nach und nach die sonstigen Freizeitaktivitäten und die betroffene Person widmet ihre ganze Zeit, auch die Arbeitszeit, dem Spielen. Die Effektivität der Arbeit in der Schule oder im Beruf ist vermindert, was Vorgesetzte oder Lehrer mit negativen Beurteilungen ahnden. In ernsthaften Fällen kann es auch zum Verlust der Arbeit oder zu einer erzwungenen Beendigung des Schulbesuchs kommen. Die Spieler können durch das Spielen in finanzielle Probleme und in Probleme mit verschiedenen staatlichen Institutionen geraten.

Fachleute haben versucht, die Kriterien zu definieren, nach denen man die Abhängigkeit vom Spielen von Digitalspielen klassifizieren kann; diese wurden in der 5. Revision des Diagnostischen und Statistischen Handbuchs der Geistesstörungen (DSM) aufgenommen. DSM-5 benennt 9 diagnostische Kriterien; um bei einer Person eine krankhafte Störung durch das Internetspielen zu diagnostizieren, muss sie mindestens fünf Kriterien für das letzte Jahr erfüllen. Gleichzeitig müssen diese Symptome ein schlechtes Funktionieren oder eine Verschlechterung des Lebens des Spielers zur Folge haben. Die Symptome umfassen Folgendes:

- a) übermäßige Beschäftigung mit dem Online-Spielen;
- b) Symptome des Entwöhnungszustands bei einem Entzug von Internetspielen;
- c) Notwendigkeit, häufiger und für längere Zeit zu spielen, um das Gefühl des Glücks, der Aufregung und Erfüllung zu erreichen;
- d) erfolglose Versuche, das Spielen zu kontrollieren oder einzustellen;
- e) Verlust des Interesses für frühere Hobbys und andere Formen der Unterhaltung;

- f) Fortsetzen des Spielens trotz der durch das Spielen verursachten Probleme;
- g) mit dem Spielen verbundenes Täuschen und Betrügen;
- h) Flucht vor der Realität;
- i) Beeinträchtigung wichtiger Beziehungen und Lebensumstände

Adoleszenten, die Digitalspiele spielen, können anhand des Maßes der Gefährlichkeit ihres Spielens in drei Gruppen unterteilt werden; im Allgemeinen können diese drei Gruppen wie folgt charakterisiert werden:

- a) Problemloses Spielen von Digitalspielen – Spielen als eine der Freizeitaktivitäten – das Spielen stellt neben den anderen Interessen nur eine Art der Freizeitgestaltung dar; Spielen als eine der Möglichkeiten, neue Technologien zu nutzen (virtuelle Realität); Spielen als Zerstreuung, Unterhaltung; sinnvolle Zeiteinteilung zwischen dem Spielen und dem üblichen Leben; die Spiele haben keinen Vorrang vor der gemeinsam verbrachten Zeit, also die betreffende Person bevorzugt nicht das Spielen vor anderen Aktivitäten mit anderen Menschen, der Familie, Freunden, Mitschülern, Kollegen (Treffen mit der Familie beim Essen, Treffen mit Freunden, regelmäßiger Schlaf, Urlaub und Ferien ohne Spielen, Ausflüge, das Spielen beeinflusst nicht das übliche Erledigen der Hausaufgaben); Erwerb von Informationen/Bildung mittels der Spiele; die betreffende Person spielt bildende und lehrreiche Spiele und erwirbt hierdurch neue Kenntnisse; eine Motivation zum Spielen stellt die Erprobung von etwas Neuem dar; Üben von kognitiven (entdeckenden) Fähigkeiten durch das Spielen zum Beispiel unter Verwendung von logischen Spielen, von Spielen mit Anspruch an die Auffassungsgabe und von Spielen zur Entwicklung der Orientierung im Raum.
- b) risikobehaftetes/problematisches Spielen von Digitalspielen – das Spielen stellt eine dominante Freizeitaktivität dar; Spielen zum Zwecke der Entspannung – die betreffende Person nutzt das Spielen als eine vorwiegende Strategie, um sich zu entspannen; nach dem Spiel tritt das Entspannungsgefühl und die Entspannung ein; die betreffende Person fängt an, darüber nachzudenken, dass sie ihr Spielen einschränken und Grenzen festlegen sollte; das Spielen stört schon einige Aspekte des Lebens, das übliche Funktionieren und die Erfüllung der wichtigsten Aufgaben bleiben erhalten; übermäßige mit dem Spielen verbrachte Zeit; zunehmende Häufigkeit und Zeitdauer des Spielens; ausweichendes Verhalten – wenn die betreffende Person im üblichen Leben Konflikte oder Unangenehmes erlebt, dann verschwindet sie in die Welt der Spiele; offensichtliche Vernachlässigung der Schule, Arbeit, Freunde (die betreffende Person vernachlässigt zum Beispiel ihre schulischen Pflichten insoweit, dass sie sich nicht für die Schule vorbereitet oder überhaupt nicht mehr in die Schule geht, um die Zeit mit dem Spielen verbringen zu können, diese Zustände können sich dann noch steigern, wenn ein neues Spiel auf den Markt kommt); die betreffende Person wird vom Spielen insoweit verschlungen, dass sie weder Schmerzen noch Müdigkeit, weder Hunger noch Durst empfindet oder den Toilettengang vergisst (sie spielt zum Beispiel den ganzen Tag ohne Pause hindurch, ohne auf die Toilette zu gehen, ohne zu essen und zu trinken; dieser Bedürfnisse wird sie sich erst nach einigen Stunden bewusst, nachdem sie das Spiel beendet hat); Freundschaftsbeziehungen werden auf die Spieler- oder Online-Umgebung übertragen und anderen vorgezogen; die betreffende Person bevorzugt ihre virtuellen Freunde und teilt mit ihnen die persönlichen und intimen Sachen; der Spieler/die Spielerin ignoriert seine Probleme und seinen Stress und kommuniziert mehr online als offline.

- c) Abhängigkeit vom Digitalspielen – sie zeichnet sich durch den Verlust der Kontrolle aus (die betreffende Person will aufhören zu spielen, kann es jedoch nicht) – am Anfang hat der Spieler das Spielen unter Kontrolle, später verliert er die Kontrolle über die Intensität des Spielens und verliert die Fähigkeit, das Spiel abzubrechen; übermächtige Sehnsucht, zu spielen – der Spieler/die Spielerin hat einen starken Zwang, zu spielen, dem er nicht widerstehen kann; Verschwimmen der Welt der Spiele und der realen Welt: Adoleszenten machen in ihrer Phantasie keinen Unterschied zwischen der virtuellen Welt und der realen, sowie zwischen ihren Fähigkeiten und denen der Figur; Entwicklung der Toleranz (je extensiver die betreffende Person spielt, ein desto größeres Quantum an Spielen braucht sie, damit ihr das Spielen Freude bringt, dadurch verlängert sich die Zeit, die sie dem Spielen widmet) – die betreffende Person braucht mehr Reizstimuli zur Erzielung des gleichen Effekts/des Spielgenusses; Abstinenzmerkmale – sie zeigen sich zum Beispiel durch Unruhe, Gereiztheit, Beklommenheit, Trauer, schlechte Laune, Missstimmung, Impulsivität, Reizbarkeit, permanentes Denken an das Spielen oder Schlafstörungen; somatischer Zustand (Übelkeit, Schüttelfrost); Fortsetzen des Spielens trotz offensichtlicher schädlicher Auswirkungen - negative Folgen des Spielens gewinnen an Intensität (Arbeitsverlust, erhebliche/radikale Verschlechterung der Schulleistung), Anstieg der Spannung in der Familie, überdies setzt die betreffende Person das Spielen mit der gleichen Intensität fort; Verzicht auf die Arbeit, das Studium, das persönliche Leben – das Spielen stellt einen zentralen Inhalt des Lebens dar und weitere Bereiche des Lebens werden dem Spielen untergeordnet; höhere finanzielle Ausgaben für das Spielen und zu geringe Einkünfte; höhere Straffälligkeit in Form des Lügens, Betrugens, Stehlens; sehr hohe Anzahl der mit dem Spielen verbrachten Stunden.

Die Fachleute setzen bei der Betrachtung des Phänomens des Digitalspielens viele diagnostische Instrumente ein, was darin begründet liegt, dass, obwohl die Spiele für den Adoleszenten nützlich sein und ihm viel Positives bringen können, indem sie zum Beispiel zur Entspannung, Zerstreuung und Unterhaltung beitragen oder als ein Mittel zur Erholung und Entspannung dienen, in manchen Fällen das Spielen das üblich annehmbare Maß überschreiten kann und zum Risiko oder sogar zur Abhängigkeit werden kann. Dieser Zustand wirkt sich dann in allen Bereichen des Lebens der betreffenden Person aus (z.B. Verlust der Freunde, Konflikte mit nahen Personen, Schwierigkeiten in der Schule oder am Arbeitsplatz oder gesundheitliche Probleme). Einige diagnostische Methoden konzentrieren sich auf das Identifizieren von abhängigen und problematischen Spielern, andere auf die Typologie der Spieler oder die Motivation der Adoleszenten, Digitalspiele zu spielen. Heute werden in den Forschungsprojekten sowie in der Beratung und der klinischen Psychologie zum Beispiel folgende Methoden angewendet: Fragebogen zum Spielen von Digitalspielen (Digital games questionnaire; Suchá, Dolejš, Pipová, 2017); Kriterien der Störung durch das Internetspielen (Internet Gaming Disorder; DSM-5, 2015); Skala zum Computerspielverhalten bei den Kindern und Jugendlichen (Skala zum Computerspielverhalten bei den Kindern und Jugendlichen; Wölfling, Müller, & Beutel, 2011); Klinischer Test der Abhängigkeit von Videospiele (Clinical Video Game Addiction Test; DeFuentes-Merillas, Frielink, Schoenmakers, Rooij, & Van Duin, 2012); Test der Abhängigkeit von Videospiele (Video Game Addiction Test; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009); Fragebogen der Motiviertheit für das Online Gaming (Motives for Online Gaming Questionnaire; Wu, Yu, Lei, Lai, & Lau, 2017); Skala der kognitiven Verzerrung (Cognitive Distortions Scale; Wang & Li, 2009); durch Spielen bedingtes Selbstwertgefühl (Gaming-contingent self-worth; Beard, & Wickham, 2016); Typologie des Trojaspielers (Trojan Player Typology; Kahn et al., 2015) und weitere.

Die sich mit der Vorbeugung von risikoreichem Computerspielverhalten befassenden Programme gehören zu der spezifischen Vorbeugung; man teilt sie in drei Gruppen ein (allgemeine, selektive und indizierte), abhängig von der Programmintensität, von den Mitteln und Instrumenten des Programms, einschließlich der Mitwirkung der Zielgruppe. Dabei sollten nicht nur die mit dem Spielen von digitalen Spielen verbundenen Fertigkeiten (z.B. Identifizierung von maladaptiven Gedanken) entwickelt werden, sondern auch die eine effektive Bewältigung von Stress und Emotionen unterstützenden Fertigkeiten, wobei die mit dem Tagesablauf oder mit der Entwicklung von Kompetenzen verbundenen Fertigkeiten nicht vergessen werden sollten, in denen zwischenmenschliche Situationen eine Rolle spielen.

Die zusammengefassten vorbeugenden Empfehlungen nach Krossbakken et al. (2018), um unsere empirischen Erkenntnisse und Erfahrungen erweitert, lauten wie folgt:

- a) Die Spieleinrichtungen und Computer sollten in gemeinsam benutzten Räumen stehen;
- b) im Schlafzimmer des Kindes oder Adoleszenten sollte es keine elektronischen Medien zum Spielen von digitalen Spielen geben;
- c) digitale Spiele sollen nicht vor dem Schlafengehen gespielt werden;
- d) das Kind oder der Adoleszent sollte bei verschiedenen Freizeitaktivitäten unterstützt und motiviert werden, die Teilnahme daran sollte verbindlich sein;
- e) während den Mahlzeiten ist das Spielen verboten, wobei die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen werden sollen;
- f) die Freizeit soll man gemeinsam verbringen;
- g) digitale Spiele sollen nur unter Beachtung des empfohlenen Alters erlaubt werden (gemäß dem Rating PEGI);
- h) solche Spiele auswählen, die Fertigkeiten und Kenntnisse entwickeln;
- i) sich genaue Informationen über den Typ der Spiele beschaffen, die das Kind oder der Adoleszent spielt;
- j) sich nicht nur das Prinzip der Spiele erläutern lassen, die das Kind oder der Adoleszent spielt, sondern auch die Motive zum Spielen und die Ziele, die das Kind oder der Adoleszent beim Spielen erreichen will;
- k) Tages-Höchstdauer des digitalen Spielens festlegen und einhalten und Tage festlegen, an denen keine digitalen Spiele gespielt werden;
- l) zwischenmenschliche Beziehungen des Kindes oder Adoleszenten unterstützen und sich dafür interessieren und sie bei Face-to-Face-Freundschaften fördern;
- m) überwachen, wie viel Geld das Kind oder der Adoleszent für die Spielausrüstung oder Spiele ausgibt;
- n) Zugriff auf Kennworte haben, die das Kind oder der Adoleszent beim Spielen verwendet.

Das Spielen von digitalen Spielen stellt bei einem großen Teil der Menschen eine der üblichen Formen der Freizeitgestaltung dar; es gibt allerdings auch Spieler, bei denen sich bei dieser Tätigkeit ein problematisches Verhalten oder sogar Abhängigkeit ergibt. Diesen Personen soll dann eine erstklassige, qualifizierte und effektive fachliche Hilfe und Therapie geboten werden. Der Kern der Heilung liegt vor allem in psychotherapeutischen Interventionen in Form einer individuellen, kognitiv-verhaltensorientierten, psychodynamischen und familienbezogenen Therapie. Die fachliche Hilfe sollte sich auf die Strukturierung des Tages des Spielers, die Änderung seines Lebensstils, das Finden und die Unterstützung von risikolosen Aktivitäten konzentrieren, die nicht mit dem Spielen zusammenhängen. Bei der Therapie und Hilfe können verschiedene Techniken Anwendung finden, z.B.

die Technik der Motivationsgespräche oder die Entspannungstechnik. Ein problematischer oder abhängiger Spieler sollte:

- a) sich dessen bewusst werden, was er verliert;
- b) die Stunden zusammenrechnen, die er mit dem Spielen verbringt;
- c) die Auslöser suchen und identifizieren;
- d) seine Stimmen wahrnehmen, die das Problem des Spielens negieren;
- e) lernen, die Strategien der Zeitplanung zu beherrschen;
- f) eine Unterstützung in der realen Welt finden;
- g) die durch das Spielen entstandenen Probleme beseitigen.

Bei einem Fall eines problematischen oder suchtbedingten Spielens ist somit von Bedeutung, dem Aspekt der Motivation nachzugehen, das bisherige Verhalten zu analysieren, persönliche Ziele der betreffenden Person zu beurteilen und daran zu arbeiten; gleichzeitig kann es Ziel der Therapie sein, die Psychoedukation (Charakterisierung und Erläuterung der Wirkungsweise der Spiele) zu leisten, die Herstellung/Wiederherstellung des sozialen Netzes/Eingliederung darin zu bewerkstelligen und die Zusammenarbeit mit der Familie (Erziehung, Schaffen von gemeinsamen Strategien zur Bewältigung des Spielens) zu gestalten.

Unser repräsentatives, landesweites Forschungsprojekt lieferte eine Vielzahl von interessanten Feststellungen und Informationen. Aus diesem Grunde verwenden wir die Form der Aufzählung, die die geeignetste zusammenfassende Textpräsentation von sehr umfangreichen, eingehenden und validen Ergebnissen darstellt, die das Forschungsprojekt ergab. Es werden einzelne Gruppen von Befragten und ihre Ergebnisse in den einzelnen diagnostischen Methoden vorgestellt. Manche Punkte konzentrieren sich auf die Beziehungen zwischen den quantitativen Instrumenten und auf die Unterschiede zwischen verschiedenen Typen von Adoleszengruppen, die in die Forschung aufgenommen wurden.

Charakteristiken der Befragten:

- a) In das Projekt wurden zwei Gruppen aufgenommen: 1) Gruppe der tschechischen Adoleszenten (1940 Jungen und 2010 Mädchen) und 2) Spielergruppe (100 Jungen und 21 Mädchen);
- b) Das Durchschnittsalter der Norm-Gruppe betrug 15,73 Jahre und in die Forschung wurden Adoleszenten in einem Alter zwischen 11 und 19 Jahren aufgenommen;
- c) Mehr als 200 Befragte zählten zu Alterskohorten 15 bis 18 Jahre;
- d) Die Adoleszenten stammten aus allen Kreisen der Tschechischen Republik;
- e) Bei der Norm-Gruppe besuchten 693 Jungen und 735 Mädchen die Grundschulen und mehrjährigen Gymnasien, 1247 Jungen und 1275 Mädchen waren Schülerinnen und Schüler an Mittelschulen mit oder ohne Abitur;
- f) Aus der Sicht des Schultyps wurden 5 Typen von Bildungsinstituten gezählt: 1) zweite Stufe der Grundschulen (900 Adoleszenten); 2) langjährige Gymnasien (Sekundarstufe I + II) (528 Adoleszenten); 3)(vierjährige) Gymnasien mit Abitur (1067 Adoleszenten); 4) Mittelschulen ohne Abitur (519 Adoleszenten); 5) Mittelschulen mit Abitur (936 Adoleszenten).

Ergebnisse der diagnostischen Instrumente:

- a) Es wurden folgende Methoden verwendet: 1) Skala zur Messung des Computerspielverhaltens CSV-S, im Original Skala zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen, ein Werk von Wölfling, Müller & Beutel (2011); 2) Internet Gaming Disorder; diagnostische Kriterien der Abhängigkeit von Computerspielen nach DSM-5 (DSM, 2015).; 3) Fragebogen zu den Typen von Spielen (Dolejš & Suchá, 2017); 4) soziodemographische Fragen (Schultyp, Alter, Geschlecht usw.);
- b) 4 und mehr Stunden spielen 16,88 % der Adoleszenten aus der Norm-Gruppe und 42,98 % aus der Spielergruppe, wobei 28,40 % Adoleszenten aus der Norm-Gruppe keine Computerspiele spielen;
- c) als problemlose Spieler identifizierte Jungen spielen im Durchschnitt 2,54 Stunden pro Tag; Jungen mit Abhängigkeit widmen sich dem Spielen im Durchschnitt 7,28 Stunden pro Tag;
- d) Adoleszenten mit idealem Körpergewicht spielen im Durchschnitt 1,88 Stunden pro Tag, mit Übergewicht 2,45 Stunden pro Tag, mit Fettleibigkeit der ersten Stufe 3,40 Stunden pro Tag und mit Fettleibigkeit der zweiten Stufe 4,45 Stunden pro Tag;
- e) Computerspiele spielen um ein Vielfaches weniger Mädchen als Jungen; und Adoleszenten aus Grundschulen (im Durchschnitt 2,17 Stunden pro Tag) spielen hingegen häufiger als Mittelschüler (im Durchschnitt 1,85 Stunden pro Tag);
- f) Durchschnittliche Mädchen aus der Norm-Gruppe geben 12x weniger Geld aus, wobei der Durchschnittswert bei Mädchen 116 CZK und bei Jungen 1430 CZK beträgt; Mädchen aus der Spielergruppe geben 962 CZK in 12 Monaten aus und Jungen hingegen brauchen in dem gleichen Zeitraum 3274 CZK;
- g) Jungen aus der Norm-Gruppe bevorzugen diese Spielgenres: First person shooter, Aktionsspiele mit offenen Welten und Spiele mit Wettthematik; Mädchen bevorzugen Lebens-Simulatoren, Aktionsspiele mit offenen Welten und den dritten Platz in der Beliebtheit nehmen Web-Online-Spiele und Puzzle ein;
- h) Jungen aus der Norm-Gruppe erreichen in den Kriterien Internet Gaming Disorder im Durchschnitt 1,47 Punkte und Mädchen 0,58 Punkte; die Schüler der Grundschulen und mehrjährigen Gymnasien (Sekundarstufe I und II) erreichten im Durchschnitt 1,21 Punkte und Mittelschüler 0,91 Punkt;
- i) Internet Gaming Disorder enthält 9 Kriterien, wobei mit 5 und mehr Abhängigkeit identifiziert wird; aus der Norm-Gruppe erreichten 3,70 % der Adoleszenten mindestens 5 Punkte und unter den Spielern erzielten 6,14% der Adoleszenten 5 und mehr Punkte;
- j) In der Norm-Gruppe gibt es mehr Jungen als Mädchen, die von Computerspielen abhängig sind; das Verhältnis zwischen den Geschlechtern beträgt 4 zu 1 für die Jungen; in der Gruppe der Schüler und Schülerinnen aus Grundschulen sind 5,17 % abhängig, in der Mittelschulstufe sind dann 2,87% Adoleszenten abhängig;
- k) In der Methode Skala zur Messung des Computerspielverhaltens (CSV-S) erreichten die Mädchen aus der Norm-Gruppe 0,95 Punkte brutto und bei Jungen wurden 2,94 Punkte brutto gemessen;
- l) Mit dem größten Risiko behaftet, also mit dem höchsten Durchschnittswert, sind Jungen aus Grundschulen (3,47 Punkte brutto); danach folgen Jungen aus Mittelschulen (2,64 Punkte brutto);
- m) Mädchen aus Grundschulen (1,13 Punkte brutto) sind in Beziehung zum Computerspielverhalten mit einem etwas größeren Risiko behaftet als Schülerinnen aus den Mittelschulen (0,85 Punkte brutto);



- n) Die niedrigsten Ergebnisse in der Methode CSV-S haben die Mittelschülerinnen und Mittelschüler aus den Gymnasien erreicht; auf der extrem anderen Seite befanden sich Jungen und Mädchen aus den Grundschulen;
- o) Mädchen (0,95 Punkt) und Jungen (2,94 Punkte) aus der Norm-Gruppe unterscheiden sich in dem Gesamtscore in der Skala CSV-S statistisch signifikant, und zwar in der Ebene 0,001;
- p) Aus der Norm-Gruppe haben 15,65 % der Adoleszenten Probleme in der Schule oder mit der Ausbildung und 18,84% der Heranwachsenden vergessen ihre Pflichten;
- q) Von allen befragten Adoleszenten geben 27,29 % an, dass sie ihre Freizeitaktivitäten vernachlässigen; und 10,54 % vernachlässigen nach eigenen Angaben ihre Freunde oder Partner;
- r) 81,94 % der abhängigen Jungen und Mädchen spielen Spiele, um ihre schlechte Laune zu verbessern, bei Jungen und Mädchen ohne Abhängigkeit sind es nur 35,98 %;
- s) In allen untersuchten Gruppen der Befragten war die wechselseitige Beziehung zwischen der Skala CSV-S und den Kriterien IGD mittelstark und statistisch signifikant in der Ebene 0,001; der Korrelationskoeffizient in dieser Norm-Gruppe betrug  $r = 0,70$  und in der Spielergruppe wurde der Wert  $r = 0,59$  gemessen;
- t) Impulsivität oder physische Aggressivität stehen auch in positiver Beziehung zu den ausgewerteten Fragebogen CSV-S und den Kriterien IGD, diese Korrelationen sind statistisch signifikant, jedoch niedrig;
- u) Auf der Skala der Impulsivität (SIDS) erhielten Adoleszenten mit Abhängigkeit 62,44 Punkte brutto und Adoleszenten ohne Abhängigkeit erreichten 54,99 Punkte brutto; bei abhängigen Personen wurden in der Aggressionsskala von Buss und Perry (BPQA) 92,37 Punkte und bei Adoleszenten ohne Abhängigkeit 79,27 Punkte gemessen;
- v) Mittels der Methode VRCHA wurde ermittelt, dass abhängige Spieler verschiedene delinquente Indizien aufweisen (Lügen, Betrügen, Diebstähle), die Abhängigkeit aufweisenden Spieler werden häufiger Opfer von Mobbing (werden von Mitschülern öfter verspottet, beleidigt und gekränkt) als ihre Altersgenossen, bei beiden Gruppen (mit Abhängigkeit, ohne Abhängigkeit) wurde kein Unterschied beim Missbrauch von Suchtstoffen festgestellt.

Ein GAME OVER oder ein Spielende gibt es nur im Spiel. Mit der Abhängigkeit von digitalen Spielen kann man kämpfen und man kann sie „besiegen“, in der Sprache der Spieler von Computer- und Videospiele. Dazu ist erforderlich, dass es auf der Seite der Spieler eine hinreichende Motivation und Entschlossenheit gibt und auf der Seite der Fachleute hochklassige Vorbeugungs-, Beratungs- und Heilungsverfahren und Instrumente verwendet werden und dass diese Fachleute über eine hinreichende Menge von hochwertigen Daten und Informationen über den aktuellen Zustand dieses Phänomens in der heutigen Bevölkerung verfügen.

