

Mandala Természettudományi Oktatási Központ

SZAKDOLGOZAT

**Transzperszonális pszichológiai innovatív terapeuta
képzés**

Internetfüggőség

A szorongáscsökkentő on-line létezés

Budapest 2011

**KONZULENS TANÁR
Dr. Schlotthauer Ibolya**

**KÉSZÍTETTE:
Szalay László**

Tartalomjegyzék

1. Kutatási irányzatok és naív elképzelések	1
1.1 Elméleti megközelítések	1
1.2. A Buda Béla által vázolt két gondolatkör összevetése	5
1.3. Új fogalom: az „avatár”	10
1.4. Irányzatok, tevékenységek, szokások – rövid összegzés	12
2. Kérdőíves kutatás az internetet naponta több órán át használók körében	13
2.1. A kérdőív közzététele és néhány előzetes felvetés	13
2.2. A „függőségi index” bevezetése és használata	14
2.3. Az összevetés menete	14
2.4. A módszer tesztelése	15
2.5. Mérési eredmények és következtetések	17
2.6. Amivel nem hozható összefüggésbe a kialakult sorrend	19
2.7. Kérdőív az internetes szokásokról	21
2.8. A súlyozás szempontjai	27
2.9. Az esettanulmányok összevethetősége a válaszolók függőségi sorrendjével	28
3. Internetes vásárlási szokások és piackutatás	29
3.1. A GfK Hungária szerint a magyar netezők típusai	29
3.2. Összegzés	31
4. Esettanulmányok	33
4.1. Adél, 59 éves nyugdíjas – „játékba menekülök”	34
4.2. Dezső, harmadikos informatikai középiskolás – „leszokóban”	37
4.3. Ilona, 48 éves, kisvárosi állástalan, általános iskolai tanár	41
4.4. Éva, képzőművész, vállalkozó – „csak azt ne mondd, hogy függő vagyok”	44
4.5. Zsófi, 14 éves – „félek a sötét szobában”	48
4.6. Gábor, Zsófi bátyja – „szívesen verekednék az utcán”	52
4.7. Egy, az internethez való kötődést kihasználó szexuális abuzus	56
5. Felhasznált irodalom	60
5.1. Ajánlott irodalom	61

Internetfüggőség

A szorongáscsökkentő on-line létezés

1. Kutatási irányzatok és naív elképzelések

1.1 Elméleti megközelítések

„Internetfüggőség”. Egyre gyakrabban használjuk, halljuk ezt a kifejezést. Ha rákérdezzünk, az egyik nagy keresőszolgáltató 22500 találatot hoz¹ a másodperc 8 ezred része alatt. Mélységükben, tudományosságukban, relevanciájukban elemezni ezeket a tanulmányokat, hozzászólásokat nemcsak, hogy beláthatatlan idő lenne, de eredményessége is igencsak megkérdőjelezhető mindaddig, amíg nem választunk egy – a tájékozódásban segítő, rendszerező – vezérelvet, egy – az eddigi tudományos kutatásokon alapuló, megnyugtatóan² igazolható – munkahipotézist.

A választott témához és a tervezett címhez kapcsolódó számos előfeltételezésem már a kutatómunka kezdeti szakaszában igen sokat és jelentősen változott.³

A legtöbb „definíció” a számítógép előtt, az interneten eltöltött időt veszi alapul⁴, pedig már ennek az egyszerű kritériumnak a használatában is igen jelentősek az eltérések. Általában elmondható, hogy a napi 3 ill. 6 óránál többet internetezőket keverednek ilyen megközelítésben „gyanúperbe”. Szakemberek és nem szakmabeliek is ítélnék sokszor ennek alapján. A kezdeti kutatásokban, hogy a tudományosság feltételeinek is eleget tegyenek, általában ezt az egy (idő)-mutatót társították, vetették össze a függőségekkel kapcsolatban addigra már jól ismert és definiált fogalmakkal, tünetekkel.⁵

* * *

¹ Csak a magyar nyelvű találatok (!)

² A „megnyugtatóan” kifejezés itt az internetfüggőséggel kapcsolatos, széles körben elterjedt, igen divatos „laikus” aggodalmakra, azok esetleges cáfolhatóságára utal. Ezekről lásd később Buda Béla gondolatait.

³ Ez indokolja többek között az „internetfüggés” szó idézőjeles használatát.

⁴ „Medikalizációs síkra terelve az internethasználatnak ezt a formáját, itt egy társadalmi elvárásnak felelünk meg. A feltételezett társadalmi elvárás úgy fogalmazható meg, hogy ’minden túlzásba vitt tevékenység additív, azaz függőségi viszony alakul hozzá’. Ily módon a túlzott mértékű és nehezen kontrollálható tevékenység egy új viselkedéses addikcióként írható le.” (Hoyer – Pillók – Fábián – Ritter (2004))

⁵ Ezekről ugyancsak Buda Béla megközelítése kapcsán esik majd több szó.

A Budapesti Műszaki Egyetemen 2001-ben és 2002-ben végzett felmérések (Hoyer, Pillók Péter, Fábíán, Ritter, 2004) bebizonyították, hogy ez az egyszerű módszer – hogy lényegében az eddigi ismereteinket „ráhúzzuk” egy újabban megjeleni látszó függőségi formára – nem vezet pontos és minden kritikát „kiálló” eredményre. A team egy Young (Young, K. S., 1997) által készített kérdőívet tett közzé az interneten, hogy e függőségi forma nemek közötti megoszlását elemezhesse. Kiderült, hogy úgy a „válasz-adási” motivációt, mint a kérdőív egyes pontjait megváltoztatva más és más eredményt kaptak a nemek megoszlásának kérdésében. Feltételezésükben, hogy ez miért lehetséges, nemcsak a konkrét mintavétel nehézségeire, de az egyéb ismert függőségek kapcsán a DSM4-nek – nemek közötti megoszlást feltáró – definícióira is utaltak:

„A konklúzióink szerint nem lehet egyértelműen állást foglalni a kanonizált egészségügyi leíró rendszerek alapján, hanem további kutatások tárgyává kell tenni az internet folyamatosan változó valóságát. Ebben a megközelítésben javasoljuk az antropológia egyik legfontosabb módszerének alkalmazását, a résztvevő megfigyelést.”

A kiindulási hipotézis alapján indokoltnak látszik az „internetfüggőség” helyett a „túlzott internethasználat” kifejezést használni. E hipotézis kialakításában lényeges szerepet játszó összefüggések, elméletek a következők:

1.1.1. A spektrum elmélet

A BME kutatói az idézett munkában leírják, hogy „az orvosi megközelítés nem teszi lehetővé a statisztikai különbségek árnyalását”, ezért a további kutatást az u.n. „addiktív spektrum” fogalmi keretei között javasolják. Bár kutatásuk a túlzott használat nemek szerinti megoszlását célozza feltárni, felvetésükben kirajzolódni látszik egy hosszabb távú kutatás lehetősége, mégpedig egy új megközelítésben:

A spektrum elmélet lényege, hogy a kompulzivitás-impulzivitás skála mentén a különféle (viselkedéses és kémiai) addikciók sorba rendezhetők. A kockázatkerülők inkább részesítenek előnyben kényszeres magatartási formákat, míg a kockázatvállalók esetében inkább az impulzivitás dominál. Ennek a dolgozatnak nem célja a nemek közötti ilyen jellegű különbségek árnyalása, de az említettek alapján a következő táblázat készíthető el a pszichopatológiában ismert sztereotípiák alapján:

A következő három táblázat alapja a már idézett 2001-2002 évi kutatás. (Hoyer, Pillók Péter, Fábíán, Ritter, 2004)

Inkább kapcsolható férfi szerepmintákhoz	Inkább kapcsolható női szerepmintákhoz
felelőtlen hazug erőszakos antiszociális magatartás	önsorsrontás önfeláldozás függőség
vakmerő pszichoaktív szert haszn.	passzivitás depressziós
„oda nem illő”, szexuális perverziók	félénkség fóbia
	érzelgősség színpadiasság

1. táblázat: sztereotípiák a pszichopatológiában

Ide tartozik, hogy egy, a freudi tézisek megkérdőjelezéséből és továbbgondolásából származó elmélet szerint a fiúk inkább a szeparáció-individualizáció folyamatán, míg a lányok inkább kötődésen keresztül találják meg nemi identitásukat (Straussner, Zelvin, 1997).

1.1.2. Epidemiológia:

Férfiak inkább használnak	Nők inkább használnak
alkoholt marihuánát heroint kokaint oldószereket	legális drogokat nyugtatókat passzivitást okozókat

2. táblázat: epidemiológiai különbségek a használt drogok jellegében

1.1.3. Az u.n. „kettős diagnózis”:

	Férfiak esetében együtt járhat	Nők esetében együtt járhat
kémiai addikciók	antiszociális személyiségzavarral nárcisztikus személyiségzavarral figyelemösszpontosítás zavarai hiperaktivitással	depresszióval pánikbetegséggel az étkezés zavarai: pl. bulimia borderline személyiségzavarral
viselkedéses addikciók	impulzuskontroll zavarai pl. játékszenvedély	

3. táblázat: anyaghasználathoz társuló mentális zavarok férfiak és nők esetében

1.1.4. Más megközelítések

Buda Béla (Buda, 2002) utat mutat a tudományos probléma feltárására a „laikus”, a nem szakember szemszögéből is. Ő két – társadalmi hatásukban igen jelentős – gondolkört elemez: az „elidegenedés” és a „hozzászokás” sokat hangoztatott aggályait. Felhívja a figyelmet arra, hogy a két elképzelés többszörösen is átfedi egymást és, hogy végső következtetésük lényegében azonos.

Az egyik az, hogy külső szemlélőben az ezekkel az eszközökkel történő kommunikáció intenzitása mindenképpen a függőség képzetét keltheti. (Hoyer, Pillók Péter, Fábián, Ritter, 2004) A másik: Ezeket a „hozzászokási” kritériumokat főleg az értelmiségi sajtó, sokszor pedig maga a világháló fórumai illetik a legélesebb kritikával.

Átfogó kutatásokat mind a mai napig nem folytattak a szakemberek, s ha vannak is erre irányuló törekvések, konszenzusos ill. módszertani problémák sokaságát vetik fel.

1.1.4.1. Félelmek az **addikciós hatásokkal** kapcsolatban [id.mű]:

- a jelenség hasonló a szerencsejátékokhoz, alkoholbetegséghez, drogfüggéshez,
- túlzott használatot, függőséget eredményezhet,
- komplex önkárosítás valósul meg,
- költségek, időráfordítás növekedésben nyilvánul meg káros hatása,
- egyező tünetek az egyéb addikciókkal:
 - belátás hiánya,
 - ellenállás a környezet csökkentést szorgalmazó törekvéseivel szemben,
 - sorozatos konfliktusok a környezettel,
- önsorsrontás a végeredmény.

1.1.4.2. Aggodalmak az elektronikus csúcstechnológiák **elidegenítő hatásával** kapcsolatban [id.mű]:

- pótselekvésre ösztönöznek,
- elidegenítenek a természetes emberi kapcsolatoktól,
- a virtuális világ nem embernek való világ,
- elmenekülés a valóságból, ezért
- hozzászokást okozhat,
- egzisztenciális válság a végeredmény.

1.2. A Buda Béla által vázolt két gondolkör, a hozzászokás ill. elidegenedés összevetése

1.2.1. A hozzászokással kapcsolatos aggályok inkább tevékenységi körönként elemezők

E gondolkör hívei azt vallják, az internethez való kötődés több, „különálló” részből tevődik össze, mintha hasonlítana a szerencsejátékokhoz, az alkoholbetegséghez, a drogfüggéshez, stb., csak többféle, különválasztható kötődést hordoz egyszerre. Állításuk szerint beszélhetünk ugyan önmagában az internettől ill. „számítógépezéstől” való függőségről, de ez egyáltalán nem tesz eleget a szigorú tudományos megközelítés kritériumainak. Egyszerűen azért nem, mert differenciálatlanul hagyja, nem érinti a végzett tevékenység során „kielégülésre számot tartó”, különféle emberi szükségletek, ösztönök bonyolult rendszerét. Ezért sem a fejlődéslélektan, sem a pszichodinamika, sem az ösztöndinamika fogalomkörével nem igyekszik megragadni az állítólagos „újkeletű függés” lényeges és speciális jellemzőit.

Bár laikusnak és szakembernek egyaránt egyszerűnek és csábítónak tűnik ez az elképzelés, dolgozatomban témaválasztásában motivációként pontosan e nézet megkérdőjelezése játszott fő szerepet, hiszen, az ennek hangot adók nem úgy tekintenek az on-line tevékenységekhez való kötődésre, mint egy folyamatos skála mentén elhelyezhető viszonyulási, viselkedési fokozatokra, mint azt Hoyerék javasolják, hanem addikciós fogalmi hálót igyekeznek ráerőltetni egy egyváltozós viszonyítási alapra, nevezetesen a gép előtt naponta eltöltött órák számához egyértelműen addikciós fogalmakat társítanak. Itt újra hangsúlyozom; éppen ezért kíván az internet és a vele kapcsolatos függőségek vizsgálata sorozatos, konkrét megfigyelésen alapuló, árnyalt, behatóan elemző, u.n. *résztevő megfigyelést*. (Hoyer, Pillók Péter, Fábián, Ritter, 2004)

Felületes szemlélő (családtagok, pedagógusok, tágabb környezet) számára egyrészt a használt eszköz (maga a számítógép ill. a hálózati kapcsolat), másrészt a viselkedés külső jellemzői (ül, monitort néz, billentyűzetet, egeret kezel) a kötődés fő motiválói, legfőbb tünete pedig a teljes belefeledkezés, de ennek igazsága csak részben vagy egyáltalán nem bizonyítható. Az említett motívumok ugyanis lehetnek csupán egy, az adott viselkedést „beindító” ingereggyüttes, mely egyáltalán nem magyarázza a „belekezdtem, de nem tudom, mikor hagyom abba” következményként való megjelenését.

1.2.2. Egy másik lehetséges gondolkör: az u.n. „kütyüfüggőség”⁶

Ennek képviselői gyakorlatilag minden újonnan feltalált és bevezetett technikai eszközhöz függőségi tendenciákat vélnek felfedezni. De mi van akkor, ha csupán az emberiség egy természetes *alkalmazkodóképességéről* van szó, nevezetesen, hogy egy új dologhoz sokan erősebben ragaszkodnak, mint a megszokott régihez. Ez tökéletesen megmagyarázná, hogy miért éppen a fiatalok vonzódnak az elektronikus, menüvezérelt távkommunikációs technikákhoz, használják előszeretettel azokat. Míg tehát ez az életkor sokkal nyitottabb, befogadóbb az ilyen technikákkal kapcsolatban, hiszen gyerekeink már ezekkel együtt nőttek fel, addig az idősebb korosztály számára ugyanezek nehézkes, bonyolult, külön elsajátítandó feladatként jelentkeznek.

Az elmondottak ellenére ez a felfogás az, mely figyelembe veszi és körültekintően elemzi az új lehetőségek megjelenésének *történetét*. (Buda, 2002) Visszaélni gyakorlatilag minden, a közvetett kommunikációt lehetővé tevő technikai eszközzel lehet és lehetett – úgy a mások, mint az egyén saját kárára. Néhány példa: „telefonbetyárkodás”, túlzásba vitt mobilkommunikáció, telefonos szexuális zaklatás, stb.

1.2.3. A két álláspont összevetése

A ragaszkodó, túlzásba vitt tevékenységek értelmezésében mindkét gondolkör igyekszik a *patológia* és a természetes *alkalmazkodóképesség* oldaláról is közelíteni. A lényeges különbség közöttük az, hogy a *betegség központú hozzáállás* a részleteiben elemzőhöz⁷, míg a „történelmileg” *visszatekintő, a folyamatot természetesebbnek tartó* inkább az újdonságjellegét szem előtt tartóhoz áll közelebb. Meglepő, hogy mégis sokszor a differenciálatlanabb elképzelés a radikálisabb⁸, azaz inkább gyarapítja az *aggódók-ellenzők* táborát. Ebben nagy szerepe lehet a generációk közötti különbségeknek, feszültségeknek, és talán ebből is következik, hogy mára már kevésbé tudományos, mint a részletesebben elemző, újabb irányzatok.

⁶ Buda Béla a már idézett tanulmányában (Buda, 2002) ugyan nem említi a kifejezést, de valószínűleg pontosan arra gondolt, amire napjainkban az internetes portálok, rádió és televízió riportok egyre gyakrabban használják azt.

⁷ „Mi a csudát tudsz ott művelni annyi ideig a számítógép előtt?”

⁸ „Már megint ott ülsz és meredten bámulod a képernyőt!” – Itt már nem merül fel a kérdés, hogy „mit csinálsz”. Gondoljunk csak arra a kifejezésre, hogy „gépezél”.

Az egzakt bizonyítás helyett és előtt nem célolok semmiféle állásfoglalás és mert az összes említett gondolat nagy segítségemre volt a kérdőív összeállításánál és értékelésénél, érdemes részletesen áttekinteni, hogyan differenciálhatunk a számítógép állítólagos veszélyei között.

1.2.4. Az internetezés kötődés teremtő, „veszélyeztető” tevékenységi körei

Csoportokat fogunk tehát képezni a szükséglet ill. ösztönkielégítés jellege szerinti kategóriák szempontjából. Erre jó lehetőséget kínál a *jelenleg működő* internetes oldalak ill. közösségek *jellege*, valamint *fejlesztési törekvései* alapján való differenciálás:⁹

Magam is, tizenöt éves általános iskolai tanítói-tanári tapasztalatom,¹⁰ valamint gyermekvédelmi kapcsolattartó munkám során a következő öt lényeges, egymástól jól elkülöníthető kötődési lehetőséget véltem felfedezni:¹¹

- **személyek közötti kommunikációra** orientáltak, (pl.: chatek, blogok, fórumok, stb.) azonnali válaszlehetőséggel, – egy időben, párhuzamosan, több személlyel tartható kapcsolattal, – akár „konferencia” üzemmódban. Ez lényegében az egyszerű *közvetett kommunikáció* területe.

- **szexuális öningerlésre** szakosodottak – Ezek felhasználói nem alkotnak ugyan igazi, regisztrált, létszámmal és szabályzattal rendelkező közösségeket, viszont két dolog, ami említésre érdemes velük kapcsolatban: 1. Bármilyen profillal rendelkezzen is egy-egy internetes oldal, nagy valószínűséggel szerepel a kínálatában szexuális tartalom. 2. Például a két legnagyobb u.n. „torrent jellegű” magyar fájlcsere közösségi oldalain a feltöltött kínálat közel ¼-e szexuális-pornográf jellegű kép ill. filmanyag.

- **szerencsejáték jellegű** oldalak – valódi anyagi befektetéssel, kockázattal és nyereségi lehetőséggel (sportfogadás ill. félkarú nyerőgép jellegű, számsorsolós, stb.) E terület a hagyományos szerencsejáték-függőség minden jellemzőjét „hozza” ill. mutatja.

- **szimulációs játékok** – a hétköznapi élet összes lehetséges mozzanatát lefedik (az u.n. létrás vagy autó-motor-repülőgépes szimulátoroktól a „település-fejlesztő” játékokon át egészen a stratégiai, harci-agresszív, u.n. „lövöldözős” szoftverekig).

⁹ Ugyancsak Buda Béla (Buda, 2002) idézett munkájában utal ugyan ezekre, egyet-kettőt ki is emel közülük, de nem tűzte feladatul a teljes és átfogó rendszerezést.

¹⁰ Alsó ill. felső tagozatos informatika órák tartása, „számítógépes szabadidő” tevékenység szervezése, szakkörvezetói tevékenység, stb.

¹¹ Az itt felsorolt kategóriák nagy segítséget jelentettek a kérdőív alapján elkészített ideiglenes „függőségi index” definiálásakor, ill. a függőségi sorrend felállításánál. E nélkül az index nélkül gyakorlatilag lehetetlen lett volna elemezni a beérkezett válaszokat.

Ide tartoznak az egyre kedveltebb, akár hónapokon át tartó, „folytatásos” szerepjátékok is. Ezek legtöbbje ma már regisztrációhoz, felhasználónévhez, egyéni azonosításhoz kötött, közösségi-csoportos, napirendszerűen végezhető és sok esetben igen komoly *anyagi megterhelést jelentő* tevékenység lehetőségeit kínálja.

- *gyűjtésre, csere-berére* szakosodottak – Fájlcserélők, használtcikk hirdetőik. (részletesen ld. később!)

- *hírcsatornák* – A hagyományosan vett kötődés szempontjából ezek tűnnek a legártalmatlanabbnak¹², de mint később látni fogjuk, nagyobb anyagi hasznot itt is a több feladatot egyszerre ellátó, komplex tartalommal és szolgáltatással rendelkező oldalak remélhetnek.¹³

Csaknem valamennyit áthatja a közösség önszervező tevékenysége: regisztrációs kötelezettség, vezetők, moderátorok kinevelése, szigorú szabályok, jutalmazó-szankcionáló rendszerek¹⁴.

Végül nézzük meg a kérdést az internetes fejlesztők szemszögéből.

1.2.5. Vezető internetes cégek fejlesztői tendenciái a 2010-2011-es években

Akár profitorientált, akár nonprofit jellegű a szájt, fő célja a látogatottság növelése. A web-lapok, internetes portálok szerkezeti változásaiban, profiljuk elmozdulásában,¹⁵ két fő irányzat figyelhető meg:

1.2.5.1. Szakosodás:

1. Igyekeznek *egy-egy konkrét feladatot* ellátni. Ezek a viszonylag szerényebb anyagi hasznot célul tűző vállalkozások:

a. *Gyűjtő szenvedélyhez* alapot szolgáltatók:

- Ingyenes ill. térítéses nagy kapacitású fájltárolók. Ezekre bárki, bármit feltölthet és tetszés szerint válogathat az anyagaikban. (Ezeknek népszerűsége rohamosan megnőtt az utóbbi időben.)

¹² Ennek bizonyítása (cáfolata?) külön kutatást érdemelne.

¹³ Ezek a szájtok mindinkább igyekeznek az előző öt funkcióból is részesedést vállalni.

¹⁴ A dolgozatnak ugyancsak nem célja a szájtok profitorientált jellegének statisztikai megoszlás-vizsgálata, de még csak e szempont szerint való csoportosítása sem.

¹⁵ Az elemzésben nem voltam tekintettel a tevékenység legális (törvényes) ill. nem legális (törvénybe ütköző) voltára.

- Közösségi fájlcsere-lők. Szabályzattal, vezetőséggel, „benmaradási” kritériumokkal, komoly követelmény- ill. értékelési rendszerrel. (U.n. DC¹⁶ jellegűek ill. „torrent”¹⁷ oldalak, melyek minden esetben egy nagyobb, központi, elosztó számítógéprendszerrel feltételeznek.)

b. **Szexuális tartalmat** szolgáltatók. Szigorú törvényi szabályozás alatt állnak¹⁸.

Itt is jól megfigyelhető az egyre erősebb kötődés kialakítását célzó jelleg: visszatérő, újra és újra, „lehívható” „modellek” megjelenése.

- Kép- és videó gyűjtemények,

- On-line szex kapcsolatszolgáltatók,¹⁹

- On-line, távvezérelhető, kölcsönös manipulációs ingerlő eszközök használatát lehetővé tevők.²⁰

c. **Szerencsejáték** oldalak.

- Az on-line fogadás a szerencsejatek.hu oldalon már évek óta létezik valamennyi játékformában. Egy ideje mobiltelefonos fogadással az is lehetséges, hogy a játékosnak bizonyos összeghatárig a nyereményért ki sem kell mozdulni a lakásából, mert az összeg egy megadott számlaszámra utaltatható.

- Az utóbbi időben egyre-másra jelennek meg kisebb külföldi fogadó-szajtok²¹. A szerényebb összegek, gyakoribb nyerési lehetőségek arra utalnak, hogy egy új, speciális célcsoportot igyekeznek bevonni fogadóik körébe.

d. Míg a **szimulációs játékok** bizonyos beleélési, versengési, esetleg „egyszerű harci”²² vágy kielégítését célozzák (eredménytáblázatokkal, valós idejű, on-line „együttlétet” kínálva, virtuális közlekedési eszközökkel, fegyverekkel, esetleg egyszerre mindkettővel), addig a nyereményorientált, anyagi haszonnal kecsegtető elfoglaltságok a hagyományos szerencsejáték-piac eszközeivel teremtik meg a már jól ismert függőség lehetőségeit.

- Kezdetben voltak az egyéni, egymagunkban, egy géppel játszható játékok.

¹⁶ „DC”, „CZDC”, „DC++” nevekkel jelölt közösségi csoportosulások. Regisztrált ill. szabad belépésű, u.n. „nyitott” változatok is léteznek a gyakorlatban. Lényegük, hogy egymás számítógépeire „látnak rá” a tagok. Így közvetlen egymástól tölthetők a fájlok a számítógépek között. Azonos anyagok egyszerre több felhasználótól, több felhasználó által is hozzáférhetőek. Népszerűségük csökkenőben van.

¹⁷ U.n. „torrent” oldalak. Ezek csak egy rövid információt tartalmaznak, témák, fájlok szerint kereshető formában. Ennek alapján indítható az automatikus adatcsere. Egy-egy anyag akár 1000 másik számítógépről is összegyűjthető. A teljes letöltendő anyagok sokszor nem is találhatóak meg egyben egyetlen számítógép tulajdonosnál sem.

¹⁸ A tapasztalat azt mutatja, hogy a büntetőjog alkalmazása jelenleg csak a szélsőségesen kirívó, súlyos bűncselekményt megvalósító szajtokra terjed ki.

¹⁹ Buda Bélát szóhasználatával, u.n. „pinacshat”. Képi és azonnali üzenetváltási (csevegési) lehetőséggel.

²⁰ Ezek elterjedtségéről nincsenek pontos adatok. Tény, hogy a 90-es évek közepén már több oktatási központ, (pl. a „Larixa stúdió”) ECDL tananyagában már említésre kerültek.

²¹ Főleg sporttal kapcsolatos lehetőségeket kínálnak.

²² Természetesen az agresszivitás kiélését is szolgálhatják éppúgy, mint a következő pontban szereplő szerepjátékok egyike-másika, itt mégis inkább az egyszeri részvétel és az azonnali értékelés a jellemző.

- A kisebb hálózatok megjelenésével (és köztudott, hogy Magyarországon egyszerűségük, olcsóságuk miatt ezek voltak legelőször elérhetőek) iskolai közösségekben, munkahelyeken (ma az u.n. „netkávézókban”) megindul a többszemélyes, egymás ellen, csapatok közt játszható, többgépes szoftverek tömeges forgalmazása.

- Ezzel el is érkeztünk a legkorszerűbb „játék-rezervátumokhoz”, a mai játékkészítő és szolgáltató szoftveróriásokhoz, azokhoz a függőség szempontjából veszélyeztető tendenciákhoz, amit ma a nagyközönség, a pedagógusok, az aggódó családtagok leginkább u.n. internetfüggőségként érzékelnek.²³

1.2.5.2. „bekebelezés”:

A különösen népszerű, nagy hasznot kasszírozó, rohamosan fejlődő oldalak az összes említett kínálati lehetőség beépítésére törekszenek. Egyes kutatók szerint ezek a szájtok lassan elveszítik eredeti, „klasszikus web-es” jellegüket. Vannak olyan vélemények, miszerint az internetezés jövője nem a ma általánosan ismert és elfogadott „szörfözés” lesz, sokkal inkább felhasználói programok uralják majd az on-line piacot.²⁴ Egy-egy cég ilyen szoftverének futtatásával elérhetővé válik majd bármely eddig ismert on-line lehetőség. Ez természetesen hatalmas összefonódásokat, fokozott hierarchizálódást és komoly monopol helyzeteket fog teremteni.

1. 3. Új fogalom: az „avatár”

Lényegében arról van szó, hogy nem a fizikai létemben, a realitásban élő személyiséget „használok”, hanem ehelyett vagy megválasztom, hogy „kinek a bőrébe”, „milyen bőrbe” bújok bele (erre jó lehetőséget nyújtanak a képileg, hangilag, hangulatilag, szituációs szempontból egyre valósághűbb folytatásos szerepjátékok) vagy „kiadom magam valaki másnak” (ennek tere pl. az on-line kapcsolattartó, kapcsolatteremtő világ; cset, blog, stb.).

A második fajta avatárhasználat lehetséges pozitív ill. negatív következményeire hívja fel a figyelmet szakdolgozatában Stráma Gabriella,²⁵ a nálam szereplő kérdőív szerint pedig:

²³ Ezek az akár több évig is egy folyamatként „élhető”, folytatásos, virtuális kaland lehetőségét nyújtó játékkészítő cégek ill. a nagyobb szerencsejáték monopóliumok a leglátványosabb függőségi források gyártói és forgalmazói.

²⁴ Analysis & Visualization of IP Connectivity (letöltve: 2011.04.15.)

<http://www.caida.org/funding/cisco04maps/>

²⁵ (Stráma, 2010, 33-38.)

55. Ha valaki személyesen találkozna veled virtuális partnereid közül, rád ismerne-e?

Talán igen. Azért gondolom ezt, mert mindig olyan vagyok a neten is, amilyen a valóságban.

8	7	7	5	7	3	7
---	---	---	---	---	---	---

Nem sikerült tehát összefüggést találnom az internethez kötődés erőssége és az saját személyiség vállalása között.

1.3.1. Az avatár „visszahatása”

Függőségi megközelítés szempontjából viszont érdekes a következő kutatás eredménye, mely a másik csoportról, az átélt u.n. szerepjáték-avatárokról szól:

„A Dartmouth Egyetem agyi képalkotással foglalkozó laborjának munkatársai Kristina Caudle vezetésével vizsgálatot végeztek 15 szenvedélyes World of Warcraft-játékosslal, akik átlagosan heti 23 órát töltöttek avatárjaik bőrébe bújva. Amikor a kísérlet résztvevőit megkérték, hogy játékbéli karakterükről beszéljenek, jelentős agytevékenységet tudtak kimutathatni a mediális prefrontális kéregben. Ez az agyterület leginkább akkor aktiválódik, amikor önmagunkról beszélünk. Tehát annak ellenére, hogy az ebben a játékban használt avatárok képzeletbeli lények, és egyáltalán nem emlékeztetnek az őket irányító játékosra, a napi szintű, többórás kapcsolat hosszú távon a velük való azonosuláshoz vezetett.”²⁶

A marketing-stratégiák kidolgozásában tehát egyre fontosabb szerepet kap az avatárokkal való azonosulás ténye. Idézett cikk utal arra, hogy üzleti szempontból jobban megfogható a célközönség, ha a kereskedő és reklámmal foglalkozó cégek által ismert az egyénileg kivetített/beépített „álszemélyiség”: Személyre szabott reklámoké a jövő.

1.3.2. Belső azonosulás mindennel lehetséges

Az ebben a dolgozatban 4.5. fejezetben leírt eset kapcsán érdemes megfigyelni Zsófit, aki saját elmondása szerint – gyermekkori traumájának következményeként – szeret azonosulni a horrorfilmek főszereplőivel, s hogy ez neki sokszor hetekig tartó, szorongásoldó, megnyugtató hatást eredményez. (A 14 éves lány, nem találván rá jobb szót, ezt így fejezte ki: „Adrenalin(?) – Talán. Nem tudom.”)

²⁶ Hegyi Bea : Virtuális hasonmásaink segíthetnek a pénzügyi döntések meghozásában. A "Scientific American Mind" cikke alapján. (letöltve: 2011.05.09) <http://www.origo.hu/tudomany/20110323-virtualis-valosag-avatarvilag-az-egeszseges-életmod-es-a-reklamipar-szolgálatában.html>

1.3.3. Az ismeretlenségbe burkolózás kriminalisztikai vonatkozásai

A hamis személyiség használatának kriminalisztikai vonatkozásai nem tartoznak jelen dolgozat kompetenciájába, de a dolog veszélyességét jelzendő, álljon itt néhány, a nemzetközi sajtóban közzétett esetleírás – kicsit talán szenzációhajásznak tűnő – főcíme: „Veszélyes hely az internet a gyerekek számára”,²⁷ „Kegyetlen iskolások: a gyerekek fegyvere a mobil és a közösségi háló”,²⁸ „Szextingelés: felakasztotta magát az iskolás lány”,²⁹ „Öngyilkosságba kergette a kislányt az internetes csaló”.³⁰

1.4. Irányzatok, tevékenységek, szokások – rövid összegzés

A kép tehát nagyon színes és sokrétű. Komoly felkészültség, jó iránytű kell, ha el kívánunk igazodni a tevékenységeknek és szokásoknak ebben a bonyolult rendszerében.

Tény, hogy az interneten ezzel a témával kapcsolatban sok hit és tévhit van terjedőben. Nem ritka az olyan, szenzációt hirdető, a tudományosság látszatában tetszelgő híranyag ill. felhívás, melynek, ha komolyabban utána nézünk, semmiféle valóságalapjára nincsen.

Az így kialakult kép pontosításához – szerény lehetőségeimhez képest – igyekeztem hozzájárulni egy általam készített kérdéssorozattal.

²⁷ Veszélyes hely az internet a gyerekek számára (letöltve: 2011.04.29.) <http://inforadio.hu/hir/eletmod/hir-315263>

²⁸ Kegyetlen iskolások: a gyerekek fegyvere a mobil és a közösségi háló. (letöltve: 2011.04.15.) http://www.hirado.hu/Hirek/2011/04/15/15/Kegyetlen_iskolasok_a_gyerekek_fegyvere_a_mobil_es.aspx

²⁹ Szextingelés: felakasztotta magát az iskolás lány. (letöltve: 2011.04.29.) <http://hetivalasz.hu/vilag/szextingeles-felakasztotta-magat-az-iskolas-lany-30198>

³⁰ Öngyilkosságba kergette a kislányt az internetes csaló. (letöltve: 2011.04.29.) http://atv.hu/kulfold/2008_jun_ongyilkossagba_kergette_a_kislanyt_az_internetes_csalo_html

2. Kérdőíves kutatás az internetet naponta több órán át használó, főleg közösségi oldalakon regisztráltak körében és egy Gfk Hungária országos felmérés

2.1. A kérdőív közzététele és néhány előzetes felvetés

A kérdőív interneten került közzétételre a „ripet.com” on-line oldal ill. az azt működtető azonos nevű cég jóvoltából. A kitöltésre való felhívást a Facebook közösségi oldalra tettem fel ismerőseim körében. Ezen felül saját levelezőlistám alapján e-mailben kértem fel többeket, hogy segítsenek olyan internetezőket keresni, akik – vagy saját érzésük szerint túlzásba viszik ezt az elfoglaltságukat – vagy legalább 2-3 órát töltenek el naponta on-line tevékenységekkel.

Már ezzel, a viszonylag kis számú adat egyszerű értelmezésével is borult az eredeti feltételezésem, hogy az internet öt vonzó tevékenységéből csupán egyvalamelyiket szokták túlzásba vinni a fokozott kötődésű internetezők.

Az elemzéshez, a teljes anyag sorba rendezéséhez egy egyszerű matematikai módszert választottam. Amennyiben ugyanis sikerül személyenként beállítani valamiféle ideiglenesen használható „kötődési indexet”, akkor e szerint az index szerint való sorba rendezés után a válaszok személyenkénti és kérdésenkénti táblázatában könnyen követhetővé válik az ezzel korrelációban szabályos változást mutató bármely egyéb ismérv is.

Egy találmásra kiemelt mintán például jól megfigyelhető volt a következő: Ezeknek a személyeknek igencsak ellentmondásos az internetes tevékenységükről ill. e tevékenységük hatásairól kialakított elképzelésük. Lásd a „túlzásba viszed-e” kérdésre adott válaszok feltűnően magas számát és a már-már véletlen szórást mutató jellegét.

Az is sejthető volt, hogy a 2-3 órás napi internetezés az internettel való önsorsrontás szempontjából valószínűleg indifferens. Ugyanis nem mutatható ki lényeges viselkedési különbség ezen személyek és a náluk kevesebbet internetezők között. Ez arra utalhat, hogy egy bizonyos időhatár alatt nem a számítógép előtt eltöltött órák száma, sokkal inkább más egyéni tényezők, („elkezdtem, nem tudom, mikor fogom abbahagyni”) ill. a környezet visszajelzései inkább mérvadók. Ennek bizonyítása is az ideiglenes „függőségi index” szerinti sorrendezésre és az annak alapján való összehasonlításokra várt.

2.2. A „függőségi index” bevezetése és használata

A mutató megfogalmazása „ideiglenes” jellegű, azaz csak a 77 kitöltött mintában érvényes és csak ennek a táblázatnak a feldolgozását szolgálja. A kiválasztás tehát szubjektív, de ez nem nélkülöz tudományos alapokat. (Az erre való hivatkozásokat ld. később.)

Bizonyos válaszok súlyozásra kerültek bizonyos kérdések esetében. A súlyozott válaszokhoz pontszámokat rendeltem: „erős”, „közepes” és „enyhe” kategóriákként rendre 2; 1 ill. $\frac{1}{2}$ pontot.³¹

A táblázat vízszintes, felső sorába (fejlécébe) a válaszadók azonosító sorszámai kerültek 002-079 -ig.³² Az egyes függőleges oszlopok egy-egy konkrét személy teljes válaszyagát tartalmazták rövidített formában. A táblázatban a súlyozott válaszok megfelelő szinkódokat kaptak, így összegzésüknél elkerülhetővé vált költséges és időigényes statisztikai szoftverek alkalmazása. Oszloponként egyszerűen csak összegezni kellett a súlyozott válaszok pontszámait. Ez az összeg adta meg a válaszadó személyek egyéni „kötődési mutatóit”. A így kialakított legmagasabb ideiglenes mutató 22, míg a legalacsonyabb 2 volt. Ezek az egyéni indexek a táblázat legalsó sorába kerültek a kitöltők legutolsó válaszai alá.

Ezek után a táblázat oszlopait (azonosító + egyéni válaszcsoomag) ennek az indexnek a nagysága szerint egyetlen kattintással el lehetett mozgatni. Kialakult tehát egy hipotetikus függőségi sorrend, melynek alapja az ideiglenes „függőségi index” volt. Sorba rendezés után az indexek értéke balról jobbra csökkent. (22-től 2-ig.)

2.3. Az összevetés menete

Az összevetésben első rátekintésre is jól megfigyelhetők bizonyos tendenciák. Azért, hogy számszerűen is bizonyítható legyen az összes levont következtetés, a következő egyszerű matematikai eljárást dolgoztam ki az értékeléshez:

A 77 oszlopot 10-es csoportokra osztottam. Első 10 oszlop, második 10 oszlop, harmadik, és így tovább. A megfigyelés tárgya most már egy-egy sorra korlátozódhatott, vagyis csak azzal kellett a továbbiakban törődnöm, hogy adott, azonos válaszok az első, a második, a

³¹ Dolgozatomban a súlyozott válaszok pontos listája a megfelelő indoklásokkal a közzétett kérdőív oldalain található.

³² A különféle kitöltési hibák és a későbbi azonosíthatóság miatt ez a számozás néhol eltér a sorrendtől és nem mindig pontos: ld. 79-es befejező sorszám – 77 kitöltő.

harmadik, stb. csoportban hányszor fordulnak elő. Amennyiben a hat db. 10-es csoportban³³ valamelyik fajta válasz előfordulása a függőségi index csökkenésével szabályosan fogyó ill. növekvő tendenciát mutat, az adott téma szempontjából közvetlenül értékes megállapítások tehetők.

2.4. A módszer tesztelése

Az alkalmazott módszerek két próbát kellett kiállnia::

1. Az így tett megállapítások rendre hasonlóságot kellett mutassanak a felsorolt szakirodalmi anyagokéval.

2. Az indexelésnél alkalmazott kérdéssúlyozások kisebb-nagyobb változtatása nem hozhatott lényeges különbséget a végső következtetések szempontjából.

Először tehát a Műszaki Egyetem kutatásának megállapításait vetettem össze saját eredményeimmel:

1. Válaszadói között jóval több nő szerepelt, mint férfi, tehát a gender adatok összehasonlítása nem volt lehetséges.

2. A 2000-2002-es magyar vizsgálatnak a számomra legkevésbé evidens megállapításaival egybeeső válaszokat súlyoztam. A tét az volt, hogy vagy indirekt módon azok helyességét vagy módszerem használhatatlanságát sikerül bizonyítanom. Saját következtetésemnek vagy meg kellett erősítenie azt, hogy az *on-line játékok* ill. az *aktív csetelés* túlzásbavitele jellemzőbb a függőségi skála erőteljesebb pólusán, vagy amennyiben ez a súlyozás lényegesen ront az ideiglenes „függőségi index” használhatóságán, módszerem nem lesz alkalmas további következtetések levonására. Végül mindezzel szemben a tesztelés egy harmadik lehetőséget hozott felszínre.

a. Egyrészt oly mértékben voltak sokan a csevegést előnyben részesítők³⁴, hogy ez a súlyozás egyáltalán ill. nagyon csekély mértékben befolyásolta a kialakult sorrendet (ugyanis, ha mindenkinél súlyozásra kerül ugyanaz a válasz, nincs hatással a végső sorrend beállítására, csak egyszerűen megnöveli az összes válaszadó indexét két ponttal).

b. Másrészt szignifikánsan jelentkezett az erősebb póluson a naponta rendszeresen ötnél több partnerrel csetelők száma. (Erre szerencsére külön kérdés utalt.) Így tehát egyszerre

³³ A hetedik csonka csoport viselkedési kötődés szempontjából akár figyelmen kívül is hagyható.

³⁴ A kitöltésre való felhívásban egyértelműen azokat kértem válaszadásra, akik gondnak, problémásnak ítélik internetezési szokásaikat. A csetelés kérdésére adott 80% fölötti pozitív válasz tehát már önmagában igazolja az lentebb idézett vizsgálat megállapításának helyességét.

igazolódott egyrészt az idézett kutatás megállapításának helyessége, másrészt az itt bevezetett módszer alkalmazhatósága.

Megállapítás a 2000-2002-es kutatás összefoglalójából:

„Az ITTK kutatócsoport mindkét felmérése alapján kirajzolódó, tipikus, kóros internethasználó 'robotképe', a 20 év alatti férfi, akinek nem feltétlenül kell munkájához/tanuláshoz az Internet. Otthon, naponta 6 óránál többet használja, elsősorban csevegésre, játékra.”

A kis táblázatba beírt számok balról jobbra az ideiglenes „függőségi index” szerinti első 10 (legnagyobb függőséget mutató), azután a második 10 (kisebb függőséget mutató) stb. személyektől egy-egy kérdésre beérkezett azonos válaszok összeszámolásával keletkeztek. Tehát 10-10 válaszolóként össze lettek számolva az egy sorban szereplő azonos feleletek. A táblázat számainak csökkenése például egy-egy válasz gyakoriságának a csökkenését mutatja a kötődés csökkenésének arányában.

24. Átlagosan naponta hány emberrel chat-elsz?

4-5 emberrel ill. 5-nél többel

3	1	2	1	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---

Jól látható a függőséggel megegyező irányú csökkenés.

Bebizonyosodott tehát, hogy az ismert eredményekkel egyező súlyozás egyezést hoz a már elvégzett kutatásokkal. Most már csak az volt hátra, hogy egy lényeges szempont kihagyásával is hozható-e a várt eredmény. A következő választ tehát bizonyítási próbaként hagytam el a súlyozását:

16. Ha nincs lehetőség egy-egy nap géphez ülni, mit érzel?

Roszkedvű, ingerült vagyok olyankor. Általában unatkozom.

2	2	1	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---

Itt is jól áttekinthető a csökkenés az index csökkenésével.

Így tehát olyan helyen is jelentkezett a pszichopatológiából jól ismert összefüggés, amit szándékosan hagytam ki az előfeltételezésből.

2.5. Mérési eredmények és következtetések

A 47. kérdés úgy lett elhelyezve és megfogalmazva, hogy ellenőrizni lehessen a kitöltő egy másik kérdésre adott válaszát, azaz saját véleményét a túlzásbavittel kapcsolatban. E mellett adott volt az a lehetőség is, hogy üresen hagyja a választás helyét. Mivel a kapott adatok erős szórást mutatnak, feltehető, hogy a család, a hozzátartozók véleménye, a környezet nyomása is befolyásolta őket. Ez a torzulás egyébként sok más válasz esetében is igen valószínű. (Lásd a 15. kérdést is!)

47. Ha valamilyen függőséget érzel a nettel kapcsolatban, válassz az alábbiak közül. (Itt többet is bejelölhetsz.)

Két dolgot is megneveztek: <table border="1"><tr><td>5</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> Sok újat nem mond, ez várható volt.	5	0	0	0	1	0	0
5	0	0	0	1	0	0	
Egy dolgot neveztek meg: <table border="1"><tr><td>2</td><td>8</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr></table> Ugyancsak a várt értékeket hozta.	2	8	7	2	1	1	1
2	8	7	2	1	1	1	

Összegezve a kétféle választ:

Hányan neveztek meg egyáltalán túlzásba vitt tevékenységet? <table border="1"><tr><td>7</td><td>8</td><td>7</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td></tr></table> Ezért szerepel a második válasz az első 10 között csak 2-szer.	7	8	7	2	2	1	1
7	8	7	2	2	1	1	

A 9. kérdés válaszai azt mutatják, hogy valóban a kb. napi 4-5 óra fölötti internetezés az a határ, mely fölött hirtelen megnövekedhet a kóros használók száma.

9. Naponta mennyi időt töltesz a számítógép előtt?

5-nél többet <table border="1"><tr><td>5</td><td>7</td><td>7</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>0</td></tr></table> Jellemző az összefüggés az indexxel.	5	7	7	5	1	3	0
5	7	7	5	1	3	0	
3 és 5 óra között <table border="1"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td><td>5</td><td>2</td></tr></table> Alatta már nem jellemző.	4	3	2	3	5	5	2
4	3	2	3	5	5	2	

Az életkori elemzés is hozott új szempontokat, bár a kisszámú minta és a kitöltés meghirdetésének körülményei óvatosságra intenek. A 24. életévig jól láthatóan – a 34.-ig viszont kevésbé jellemzően, de azért érzékelhető valamiféle együttmozgás a felállított indexxel. Ez és a 44. év fölöttiek válaszaiból eredő összefüggés megfordulása arra utalhat,

hogy valóban „kiöregednek” az internetezők, s az életkorral csökken az e fajta viselkedés gyakorisága. Az általam sokat idézett kutatás összegzése is ezt mondja ki. És ne felejtjük, 11 év telt el azóta. Az akkori 18-24 évesek tehát egyrészt belenőttek a 25-34 éves kategóriába, megváltoztatva ezzel az arányokat, másrészt ugyanezzel a logikával azt várnánk, hogy az életkor növekedése „felduzzasztja” majd a 44 év feletti indexmutatóit. Mégsem ez történik. Ez tehát fényesen igazolja a régebbi kutatás feltételezését. Valóban, az életkorral csökken az internet használata.

2. Életkor

18-24 éves használó	<table border="1"><tr><td>3</td><td>3</td><td>1</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td></tr></table> Jellemző	3	3	1	1	0	1	1
3	3	1	1	0	1	1		
25-34 éves használó	<table border="1"><tr><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>1</td><td>1</td></tr></table> Kevésbé jellemző (ilyen 2-szer annyi választott, mint 18-24 é.)	3	6	4	5	3	1	1
3	6	4	5	3	1	1		
35-44 éves használó	<table border="1"><tr><td>3</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td></tr></table> Nem jellemző	3	1	3	1	2	2	1
3	1	3	1	2	2	1		
44 éves kor fölötti használó	<table border="1"><tr><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Nagyon jellemző !	1	0	2	3	5	6	7
1	0	2	3	5	6	7		

A 15-ös kérdésre adott sok „önostorozó”, „néha ottragadok” válasz igen figyelemreméltó az index alacsonyabb értékeinél. Pedig az ugyanerre a kérdésre adott „gyakran ottragadok” válaszok gyakorisága pontosan követi az indexet. Vajon miért váltott ellenkezőjébe ez az összefüggés? Ugyancsak a környezet nyomása adhat erre értelmes magyarázatot.

15. Előfordul-e, hogy már kikapcsolnád az internetet, de továbbra is „ottragadsz”?

Gyakran ottragad	<table border="1"><tr><td>8</td><td>7</td><td>2</td><td>3</td><td>2</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> Jellemző	8	7	2	3	2	0	0
8	7	2	3	2	0	0		
Néha ottragad	<table border="1"><tr><td>2</td><td>3</td><td>7</td><td>5</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td></tr></table> Környezet véleményének hatása? Szorongás?	2	3	7	5	8	9	9
2	3	7	5	8	9	9		

17. Hány napig bírnád ki internet nélkül?

<i>Nehezen viselek akár egyetlen napot is internet nélkül.</i>							
3	2	0	0	0	0	0	0
Jellemző							
<i>Egy napig gond nélkül, de utána már nagyon rossz lenne.</i>							
2	1	0	0	1	0	0	0
Jellemző							

2.6. Amivel nem hozható összefüggésbe a kialakult sorrend

49-től 53-ig feltett kérdések azt lettek volna hivatottak, kideríteni, hogy a hagyományosan legelterjedtebb addikciókhoz van-e valami köze az internetezés túlzásbavitelének. Ebben a mintában ilyen összefüggés nem volt kimutatható.

49. Dohányzási szokásaid?

50. Az alkoholfogyasztással hogy állsz?

52. És a szerencsejátékokkal?

53. Szoktál-e többet dolgozni, bennmaradni a munkahelyeden, mint kellene?

Ugyancsak nem derült fény a „virtuálisan kihelyezett”, meg- ill. elváltoztatott személyiség – mai szakszóval: „avatár” – használata³⁵ és a függőségi skála közötti egybeesésre sem.

Dolgozatomban eredetileg hosszú fejezetet szántam ennek a témának, de az értékelés és a számítások alapján nyilvánvaló, hogy az avatár kérdése, valamint az ehhez szorosan kapcsolható on-line bűncselekmények egy másik megközelítést igényelnek, annak ellenére, hogy az áldozatok között lehetnek és valószínűleg vannak is nagy számban kóros internethasználók.

A legkevesebb pontot kapott internetezők erre a kérdésre lényegében nem is tudtak válaszolni, valószínűleg azért nem, mert még csak fel sem merült bennük ehhez hasonló gondolat.

Az vonatkozó kérdés így hangzott:

55. Ha valaki személyesen találkozna veled virtuális partnereid közül, rád ismerne-e?

<i>Talán igen. Azért gondolom ezt, mert mindig olyan vagyok a neten is, amilyen a valóságban.</i>							
8	7	7	5	7	3	7	
<i>Lehet, de egyáltalán nem biztos, mert nem nagyon törődök vele, hogy "netes önmagam" hasonlítson rám.</i>							
1	1	0	2	0	0	0	

³⁵ Másnak adom ki magam, mint aki valójában vagyok.

Nem hiszem, hogy rám ismerne. Nem szeretem igazi önmagam kiadni az interneten.

0	0	1	1	1	0	1
---	---	---	---	---	---	---

Semmiképp sem. Én egészen más vagyok, mint amilyennek megmutatom magam a neten.

0	2	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---

Ezek után még gondolhatnánk, hogy az agresszív, arrogánsan viselkedő csetelők álneveken, megváltoztatott személyiséggel rukkolnak elő, de ez sem igaz. Abból a 7 személyből, akiket saját bevallásuk szerint könnyen fel lehet bosszantani cseteléssel, 5 vallotta magát őszintének, csak egy mondta magáról, hogy időnként szeret „rejtőzni”, egy pedig nem válaszolt az őszinteségi kérdésre.

2.7. Kérdőív az internetes szokásokról

Köszönöm, hogy segítesz a dolgozatom összeállításában.

Célom, hogy megmutassam: a legnagyobb, legtöbb profitot besöprő internetes cégek az embereknek azokra a természetes, mindegyikükben meglévő tulajdonságaira építenek, melyek sajnos képesek mértéktelenségbe vinni, túlzásokba hajtani minket. A netezés világában semmi más nem számít csak a pénz. Minél többet ülsz a számítógép előtt, annál nagyobb az ő hasznuk. Ha lelkileg, anyagilag tönkremész, ha elveszítéd reális kapcsolataidat a külvilággal, embertársaiddal vagy, ha elveszítéd munkahelyed, esetleg a családotat – egyik szoftverfejlesztő cég sem fog kártalanítani téged.

A kérdőívet név nélkül tudod kitölteni. A feleleteket az előre megfogalmazott válaszok előtt található négyzetbe való kattintással adhatod meg. Egy-egy kérdés esetében egyszerre több megjelölése nem lehetséges, ezért tehát a veled kapcsolatos legjellemzőbbre tedd a jeledet!

1. *(Fejléc sora a táblázatban: a válaszadó sorszáma ill. neve)*

2. *Életkorod:*

Általános iskolába járok.

14-17 év között.

18-24 év között.

25-34 év között.

35-44 év között.

44 év felett.

3. *Nemed:*

Férfi - Nő.

4. *Jelenlegi iskolád:*

Általános iskola.

Szakiskola ill. szakmunkásképző.

Szakközépiskola ill. gimnázium.

Felsőoktatásban hallgató.

Már nem járok iskolába.

5. *Legmagasabb iskolai végzettséged:*

Általános iskola ill. még általánosba járok.

Szakiskola.

Szakközépiskola.

Érettségi.

Felsőfokú.

6. *Munkaköröd jellege (Csak akkor töltsd ki, ha már nem vagy tanuló!):*

Fizikai munkát végzek.

Olyan, nem fizikait, ahol nincsen szükség számítógépre.

Számítógéppel kapcsolatos irodai munkát végzek. (Céggkönyvelés is.)

Számítógéppel kapcsolatos egyéni, alkotó munkát végzek.

Az előbbieket közül egyiket sem, egészen más jellegű munkám van.

Nincs munkám.

7. *Beosztásod, alkalmazásod jellege: (Csak akkor töltsd ki, ha már nem vagy tanuló, vagy ha van munkahelyed!)*

Alkalmazott, nem vezető beosztásban.

Alkalmazott, vezető beosztásban.

Egyéni vállalkozó (BT, KFT, stb. is) nem vezető állásban.

Egyéni vállalkozó (BT, KFT, stb. is) vezető állásban.

- 8. Település, ahol laksz:**
 Főváros vagy más megyeszékhely.
 Nagyobb város, de nem megyeszékhely.
 Kisváros.
 Község.
 Tanyavilág.
- 9. Naponta mennyi időt töltesz a számítógép előtt?**
 1 óránál kevesebbet, sokszor be sem kapcsolom a gépet, esetleg nincs is számítógépem.
 1-2 órát naponta.
- 1.p. 3 és 5 óra között naponta.
 2.p. 5-nél többet naponta.
- 10. Munkádhoz, megélhetésedhez ebből mennyi idő, amit kötelezően el kell töltened számítógép előtt?**
 Nincs ilyen jellegű munkám.
 1-2 óra naponta.
 2 és 5 óra között naponta.
 Napi 8 óra, esetleg még több.
- 11. Van úgy, hogy félbeszakítász egy tevékenységedet a gép előtt és hirtelen másik ablakban kezdesz bele valami másba, nyitva hagyva közben a félbehagyott tevékenység ablakát?**
 Soha. Előbb befejezem a megkezdett dolgot, csak azután kezdek másikba.
 Néha. Például, amikor eszembe jut valami más.
- 1.p. Igen, meglehetősen gyakran.
 2.p. Igen. Szeretek több dologgal foglalkozni egyszerre.
- 12. Általában hány ablak van nyitva a gépeden internetezés közben?**
 Mindig csak egy.
 Kettő, esetleg három.
 Előfordul, hogy háromnál is több.
- 1.p. Sok ablakot hagyok nyitva, gyakran váltogatok.
 2.p. Amennyit csak a gép elbír, nem is tudnám megmondani.
- 13. Meghatározott céllal kapcsolod be a számítógépet, azaz pontosan tudod, mit fogsz csinálni az interneten?**
 Igen.
- 2.p. Általában nincs különösebb elhatározott célom a géppel.
- 14. Leggyakrabban milyen tevékenységgel kezded az internetezést?**
 2.p. Egyéni kommunikáció, e-mail, chat, blogok, fórumok, stb.
 2.p. On-line játékokkal, szerepjátékkal.
 Szerencsejátékkal. (pénznyerési lehetőség)
- 1.p. xxx
 Napi vagy bulvár hírek olvasásával kezdem.
 Zene, film, ill. képek letöltésével kezdem.
 Mindig mással kezdem.
- 15. Előfordul-e, hogy már kikapcsolnád az internetet, de továbbra is „ottragadsz”?**
 Soha.
- 1.p. Néha.
 2.p. Gyakran.
 2.p. Legtöbbször abba se tudom hagyni.

16. Ha nincs lehetőség egy-egy nap géphez ülni, mit érzel?

Semmi különöset, mást csinállok helyette.

- 2.p. Rosszkedvű, ingerült vagyok olyankor. Általában unatkozom.
1.p. Elmegyek társaságba, hogy levezzem a hiányát.
Feszült vagyok, ilyenkor aztán senki ne merjen hozzám szólni!

17. Hány napig bírnád ki internet nélkül?

Bármeddig.

Pár napig egészen biztos, nem lenne vele problémám.

- 1.p. Egy napig gond nélkül, de utána már nagyon rossz lenne.
2.p. Nehezen viselek akár egyetlen napot is internet nélkül.

18. Előfordul-e, hogy szólnak hozzád és meg sem hallod, amikor internetes kapcsolatban ülsz a gép előtt?

Soha.

Néha.

- 1.p. Gyakran.
Mindig.

19. Mi a fő tevékenységed az interneten? Ha az első kettőből választanál, előbb jól figyeld meg a két felelet közötti különbséget!

Egyéni kommunikáció, e-mail-lel, chattel, blogokkal, fórumokkal kapcsolatos.

- 2.p. Aktív vagyok. Véleményem, hozzászólásom elküldése a legfontosabb.
Szerencsejáték, pénznyerési lehetőség

- 1.p. xxx
1.p. Zene, film, érdekes képek letöltése.
2.p. On-line játékok.

Napi vagy bulvár hírek olvasása.

Ezek közül egyik sem.

20. Miért szeretsz játszani?

Nem is szeretek.

Pénzt lehessen nyerni vele.

- 1.p. Szerepjátékokat szeretek, amik több napon, heteken át is játszhatók.
Szeretem, ha pontoznak és másokkal versenyezhetnek.
Bármit szívesen játszok, amit találok.

21. Van-e kedvenc on-line játékod?

Igen, van.

Nincs.

22. Milyen jellegű játékokat szoktál játszani?

Nem szoktam játszani.

- 1.p. Fegyveres, harci jellegűeket, egyéni figurával.
1.p. Stratégiai jellegű harci, háborús játékokat.
Kvíz (találós kérdéses, műveltségi) jellegűeket.
Létrás-mászkalósokat.

23. A kedvenc játékod:

24. Átlagosan naponta hány emberrel chat-elsz?

Nem szoktam senkivel ill. nagyon ritkán.

Egy-egy ismerősömmel.

- 1.p. 4-5 emberrel.
2.p. 5-nél többel.

25. Mennyi időt töltesz naponta chat-eléssel?

Egészen keveset, van, amikor egyáltalán nem chat-elek.

Fél órát, talán egy órát.

Több órát is, de nem folyamatosan, csak be vagyok kapcsolódva.

1.p. Több órán keresztül, folyamatosan.

26. Hol chat-elsz legtöbbit?

Nem szoktam.

MSN szerű programokkal, tehát olyanokkal, amik direkt ezzel a céllal készültek.

A Facebook-on.

Fájlcserélő oldalon ill. oldalakon.

1.p. On-line játékhöz, játékokhoz tartozó üzenőkön.

27. Hány ilyen oldalon szoktál rendszeresen csevegni?

Nem szoktam.

Egy kedvenc oldalam van.

1.p. Két-három helyen.

Nem is tudom, sok helyen.

28. Szoktál-e durván „beszólni” másoknak akár levélben, akár on-line csevegés közben?

Soha.

Csak, ha jó okom van rá, például, ha felbosszantanak.

1.p. Imádok beszólni, "leugatni" embereket.

29. Meg szoktad-e adni a valódi nevedet?

Soha.

Van olyan, hogy megadom, de általában nem.

Mindig megadom a valódi nevem.

30. Sok olyan csevegő oldal van, melyet csak egyszer használtál, aztán soha többet?

Nem szoktam csevegni.

Van (vannak) kedvenc oldalaim, azt ill. azokat használom kizárólag.

Soha nem térek vissza ugyanoda chat-elni, de nem sok ilyen oldalt használtam.

Mindig találok új oldalakat.

Sok chat oldalon van tagságom, de rendszeresen látogatom mindegyiket.

31. Szoktál-e 18 éven felülieknek szánt („adult”) oldalakat látogatni?

Soha.

Előfordul néha.

1.p. Elég gyakran.

2.p. Rendszeresen.

Ez a kedvenc időtöltésem.

32. Általában milyen jellegűek ezek az oldalak?

Nem nézek ilyeneket.

Estétikus, (pl. számítógép képernyővédőnek szánt), azaz „egyéni” fotók, u.n. „szexi” képek, filmek.

2.p. On-line, csevegős-videós oldalak.

Olyanok, ahol valamilyen segédeszközt használnak.

Csoportos jelenetek, azonos neműek szereplésével, tehát lesbikus, homoszexuális jellegűek.

Ahol nemi aktus is előfordul.

Inkább többnemű, csoportos jeleneteket választok.

Kimondottan az orális szex érdekel.

Kedvelem a durva, szadisztikus jeleneteket.

33. Előfordul-e, hogy kizárólag ilyen, szexuális tartalmú oldalak felkeresése miatt ülsz a géphez?
Soha.
- 1.p. Előfordul.
2.p. Szinte mindig.
34. Vannak-e visszatérően látogatott, kedvenc "modelljeid"?
Nincsenek.
- 2.p. Igen, vannak.
35. Szoktál-e más - nem internetes - szerencsejátékot játszani?
Igen.
Nem.
36. Ha igen, melyik az (melyek azok)?
37. Töltesz-e időt szerepjátékokkal a neten? Mennyit?
Nem.
1 óránál nem többet.
1 - 2 órát.
- 1.p. 2 és 5 között.
2.p. 5-nél többet.
38. Ha az előbbi válaszod lényegében "igen", akkor mennyi pénzt költesz rá havonta?
Nem költök, mert ingyenes.
1 - 2 ezer forintot.
2 - 5 ezerig.
5 ezer fölött.
39. Ha játszol nyereményjátékot a neten, mennyit költesz rá?
Nem költök ilyesmire.
500 Ft-nál nem többet.
500 és 1500 között.
1500 és 5000 között.
5000 Ft fölött.
40. Nagy közösségi portálnak vagy-e regisztrált használója? (Pl: Facebook vagy hasonló)
Igen.
Nem.
41. Ha igen, melyiknek?
42. Szoktál-e neten vásárolni?
Nem.
Csak használtcikk-piac jellegűeken.
Igen, de általában nem közösségi portálon szoktam megtalálni a vásárlói oldalakat.
Igen és közösségi portálok hirdetései alapján találok meg ezeket a webshopokat.
43. Hogyan fizetsz a netes vásárláskor legtöbbször?
Nem szoktam neten vásárolni.
Utánvéttel.
Átutalással ill. pénzfeladó csekken ("sárga" csekk").
Bankkártyával.
44. Szerinted meghaladja a számodra "kellemeset" a neten töltött idő mennyisége?
Nem.
- 1.p. Lehet, de ebben nem vagyok biztos.
2.p. Jó lenne kevesebb időt eltölteni a számítógép előtt.

45. Függőnek tartod magad a netezéssel kapcsolatban?

Nem.

1.p. Egy kicsit.

1.p. Igen.

2.p. Nagyon.

46. Környezeted, családod annak tart?

Nem.

Időnként.

1.p. Igen.

2.p. Nagyon. És igen sokszor hangot is adnak ennek a véleményüknek.

47. Ha valamilyen függőséget érzel a nettel kapcsolatban, válassz az alábbiak közül.

48. (Itt többet is bejelölhetsz.)

Nem jellemző rám a túlzott internetezés.

Túl sokat kommunikálok az emberekkel.

Több szexuális tartalmú oldalt látogatok, mint kellene.

A szerencsejátékok azok, amiket túlzásba viszek.

Sokkal kevesebb időt kellene szerepjátékkal töltenem.

Állandóan híreket, bulvároldalakat olvasok, pedig kevesebbet kellene.

Sokszor olyasmiket is vásárolok, amikre más formában sajnálnám a pénzt.

1.p. HA EGYFÉLÉT NEVEZETT MEG.

2.p. HA KÉTFÉLÉT NEVEZETT MEG.

49. Dohányzási szokásaid?

Nem dohányzom.

Átlagos, "normális" dohányos vagyok.

½.p. Erős dohányos vagyok.

50. Az alkoholfogyasztással hogy állsz?

Soha nem ittam, illetve nem vittem túlzásba.

Rendszeresen ittam, de már nem.

½.p. Szeretek és szoktam is rendszeresen inni, de tudom a határt.

0 db Az igazság az, hogy túlzásokba is szoktam esni ezen a téren.

51. És a drogokkal?

Nem drogozok és soha nem is próbáltam.

Kiprobáltam, de nem vagyok "szerhasználó".

Módjával használok, néha.

½.p. Rendszeresen használok szert, de mindig tudom a határt.

0 db Bizony eléggé túlzásba viszem ezt a dolgot.

52. És a szerencsejátékokkal?

Nem játszom szerencsejátékokat.

Módjával, nagyon ritkán.

½.p. Elég sokszor, de nem tartom gondnak.

0 db Szoktam kockáztatni és bizony van, amikor rendszeresen melléfogok.

0 db Az az igazság, hogy sokat játszom és sokat is veszítek.

53. Szoktál-e többet dolgozni, bennmaradni a munkahelyeden, mint kellene?

Nem.

Előfordul néha.

1.p. Gyakran.

1.p. Nagyon sokszor.

54. Végül arra kérlek, hogy bármilyen válaszokat is adtál az előbbieknél, írd le néhány dolgot, amit a szenvedélybetegségekről hallottál vagy gondolsz.

55. Ha valaki személyesen találkozna veled virtuális partnereid közül, rád ismerne-e?

Talán igen. Azért gondolom ezt, mert mindig olyan vagyok a neten is, amilyen a valóságban.

Lehet, de egyáltalán nem biztos, mert nem nagyon törődök vele, hogy "netes önmagam" hasonlítson rám.

Nem hiszem, hogy rám ismerne. Nem szeretem az igazi önmagam kiadni az interneten.

1.p. Semmiképp sem. Én egészen más vagyok, mint amilyennek megmutatom magam a neten.

Köszönöm, hogy válaszaidal segítetted munkámat és a tanulásomat.

* * * * *

2.8. A súlyozás szempontjai

1. A „Kérdőíves kutatás...” c. fejezetben leírtakon kívül a következők:

(lásd ott)

2. Azok a válaszok, melyek saját tevékenységéről való szubjektív véleményt közölnek.

44.; 45.; 48.

3. Melyekben a környezet véleménye megjelenik

46.

4. Más, gyakori addikcióra mutató jeleket mutat. (enyhén súlyozva)

49-52.

5. Indokolatlan munkahelyi tartózkodás:

53.

6. Szerepjátékokkal eltöltött több óra naponta:

37.

7. Szexuális tartalmakhoz kapcsolható „átlagosnál” erősebb kötődés.

31-34.

8. Csevegéssel kapcsolatos az „átlagostól” a túlzás irányában eltérő viselkedés

24-28.

9. Az eltöltött idő nagysága, a tervezett célok jellege, ill. a tevékenység konkrét cél nélkül:

9.; 11-20.

2.9. Az esettanulmányok összevethetősége a válaszolók függőségi sorrendjével

Az elkészült esettanulmányok értékelése értelemszerűen vetette fel annak gondolatát, hogy érdemes talán az interjúk alanyait is elhelyezni az ideiglenes skálán. Bebizonyosodott, hogy pontatlansága miatt erre az egyszerűsített számítás alkalmatlan. Annak tudatosulása pedig, hogy névvel ellátott az adatszolgáltatás, védekezési mechanizmusokat aktivált. Éva például, aki áttekintette és elfogadhatónak találta a róla készült írásos anyagot, hevesen tiltakozott a számszerű mérhetőség ellen. Nem akarta, hogy egyetlen sorszámmal, egy egyszavas ítélettel minősíthető legyen internethez való viszonyulása. Kíváncsiságból kitöltötte ugyan a tesztet, de annak kiszámított pontértéke jóval alatta maradt a beszélgetésünk alapján várhatóan. „Helyezése” kb. az 5. helyről (16 pont) a 25. helyre (10 pont) „vándorolt”.

Éva interjú alapján várható válaszai (csak a súlyozottak lettek felsorolva):

- | | |
|----------|---|
| | 13. Meghatározott céllal kapcsolod be a számítógépet, azaz pontosan tudod, mit fogsz csinálni az interneten? |
| 2 pont * | Általában nincs különösebb elhatározott célom a géppel. |
| | 14. Leggyakrabban milyen tevékenységgel kezded az internetezést? |
| 2 pont | Egyéni kommunikáció, e-mail, chat, blogok, fórumok, stb. |
| | 15. Előfordul-e, hogy már kikapcsolnád az internetet, de továbbra is „ottragadsz”? |
| 1 pont | Néha. |
| | 17. Hány napig bírnád ki internet nélkül? |
| 1 pont | Egy napig gond nélkül, de utána már nagyon rossz lenne. |
| | 20. Miért szeretsz játszani? |
| 1 pont | Szerepjátékokat szeretek, amik több napon, heteken át is játszhatók. |
| | 37. Töltesz-e időt szerepjátékokkal a neten? Mennyit? |
| 1 pont * | 1 - 2 órát. |
| | 44. Szerinted meghaladja a számodra "kellemeset" a neten töltött idő mennyisége? |
| 1 pont * | Lehet, de ebben nem vagyok biztos. |
| | 45. Függőnek tartod magad a netezéssel kapcsolatban? |
| 1 pont | Egy kicsit. |
| | 46. Környezeted, családotod annak tart? |
| 1 pont * | Igen. |
| | 47. Ha valamilyen függőséget érzel a nettel kapcsolatban, válassz az alábbiak közül. |
| 2 pont | Túl sokat kommunikálok az emberekkel. |
| 2 pont * | Sokkal kevesebb időt kellene szerepjátékkal töltenem. |
| | 48. Dohányzási szokásaid? |
| ½ pont | Erős dohányos vagyok. |
| | 49. Az alkoholfogyasztással hogy állsz? |
| ½ pont | Szeretek és szoktam is rendszeresen inni, de tudom a határt. |

Éva elismerte, megerősítette, hogy a névvel beadott kérdőív kitöltésénél nem volt őszinte. (Csillag jelöli a valószínűsíthető „torzításokat”.)

3. Internetes vásárlási szokások és piackutatás

Az összevetésből kiderül, hogy az egyik legmarkánsabb szabályosságot az interneten rendszeresen vásárlók száma mutatja. Ez egyenletesen nő a függőségi skála erősebb pólusa felé.

42. Szoktál-e neten vásárolni?

Azok száma, akik valamilyen formában rendszeresen vásárolnak az interneten:

10	10	8	7	6	4	3
----	----	---	---	---	---	---

Nem véletlen, hogy a piackutató cégek igyekeznek a lehető legpontosabb képet alkotni a tömeges internethasználói szokásokról.

A Gfk Hungária sajtószolgálatával 2011. április 29-én „Eszköz vagy élményforrás az internet a magyar felhasználóknak” címen közzétett kutatási anyagában ötféle „digitális fogyasztó” szokásait írja le. Már a címben rögtön megadja az egymondatos választ: „A többség számára még mindig inkább eszköz.”

Számunkra azért érdekes végigkövetnünk ezt az elemzést, mert világosan kirajzolódik belőle az a hozzáállás és tendencia, mely a nagy internetszolgáltatókat befolyásolni fogja az elkövetkező években. A másik haszna, hogy érdemes átvenni pszichológiai megközelítésünkbe is néhány gondolatát.

3.1. A Gfk Hungária szerint a magyar netezők típusai

Néhány fontos megállapítás a bevezetőből³⁶:

„Az e-világ iránti bizalom tekintetében **generációs különbség** figyelhető meg: a netezők **egyharmadára** jellemző attitűd a **nagyfokú involváltság**.”

„Többnyire a **fiatalok**, **tanuló** státuszúak körében gyakori a digitális eszközökhöz, a világhálóhoz való **erősebb kötődés, akár érzelmi alapon** is.”

„Az internetet elsősorban az **innovatív, hedonista** habitusú **fiatalok** használják, akik főleg az **internetezés élményét keresik**. A legtöbb kereskedelmi vállalat és szolgáltató szempontjából értékes célcsoportnak tartott **18-49 éves** internetezői társadalom azonban inkább **praktikus célokra** használja a világhálót”

³⁶ Idézetek szó szerint. Gfk Hungária Sajtószolgálat: Eszköz vagy élményforrás az internet a magyar felhasználóknak. (letöltve: 2011.05.12.)

http://www.gfk.hu/imperia/md/content/gfk_hungaria/pdf/press_2011/press_hun/press_2011_04_27_h.pdf

I. A megszállottak (230 000 ember)

A nethez *érzelmileg kötődnek*. Jellemző rájuk a digitális eszközök halmozása és azok felhasználói profiljának testre szabása. Az internetezés és a digitális „kütyükkel” való foglalatzkodás szinte teljesen kitölti szabadidejüket, társasági életüket is inkább ezeken keresztül élik:

1. Jellemző a digitális eszközök halmozása,
1. innovátorok, korai adaptálók,
2. szempont a mobilitás, a hordozhatóság, hogy
3. minden pillanatban „online legyenek”. Hosszabb „kimaradás” elfogadhatatlan.
4. Fogékonyak, az élményt középpontba helyező ajánlatokra.

II. A neten lógók (320 000 ember)

Ők az *on-line ügyintézők*. Fontos számukra, hogy az interneten megjelenő tartalmakhoz hozzászóljanak, azokat szerkeszthessék. A célcsoport interaktív, és erre már az online ügyintézés megjelenése is utal:

1. Főleg 30-39 éves férfiak, akiknek
2. az eszközök iránt csekélyebb a kötődése.
3. Szempont, hogy hozzászólhassanak, anyagokat szerkeszthessenek (interaktivitás).
4. Fogékonyak az on-line élet előnyeire

III. A kütyümániások (500 000 ember)

Itt van leginkább középpontban a *mobilitás, a hordozhatóság* (bár ez a szempont az u.n. „megszállottak” csoportjára is jellemző.) Nem önmagában az internetezésben lelik *örömüket*, hanem az ehhez tartozó, lehetőség szerint *mobil eszközökben*:

1. Kötődésként dominál a „materiális affinitás”.
2. Fontos szempont egy-egy új eszköz felfedezése,
3. Lényeges a sikerélmény.
4. Kevesebbet neteznek, inkább passzív módon:
 - mások fotóit, hozzászólásait böngészik,
 - fájl- és videómegosztó oldalakat látogatnak.
5. Fogékonyak az újabb és újabb eszközök iránt.

IV. Célzott tájékozódók (750 000 ember)

Számukra az internetezés nem a kapcsolatépítésről, élménykeresésről, játékról, a közösségi háló kiterjesztéséről szól, hanem a folyó ügyek online menedzseléséről. Nem kötődnek a közösségi oldalakhoz, sem a web2-es tartalmakhoz. Hardverekhez kötődnek érzelmileg.

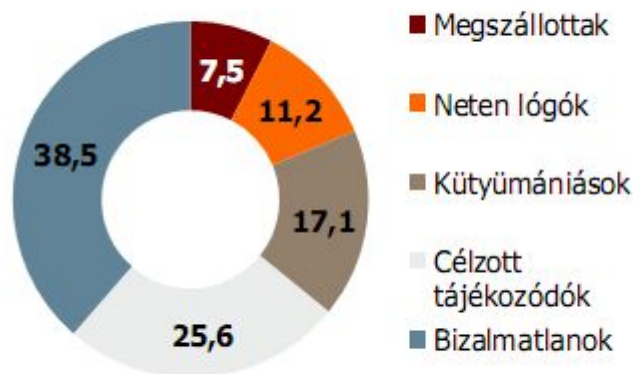
1. folyó ügyeiket intézik,
2. kevésbé kötődők.

V. A bizalmatlanok (1 100 000 ember)

Az online tartalmak szigorúbb szabályozását várják, félnek a vírusoktól és védik személyes adataikat:

1. A hagyományos eszközökhöz; a navigációhoz vagy a tévzéshez kötődnek inkább.
2. Kevésbé innovatívak.
3. Nehezen vonhatók be az internetes marketing érdekkörébe.

A GfK Hungária által meghatározott digitálisattitűd-szegmensek



Forrás: GfK Hungária, Digital Connected Consumers, 2011

Itt jól látható az 1/3, akik nagyobb valószínűséggel kerülhetnek a túlzásba esés csapdájába.

3.2. Összegzés

Valóban az „internetfüggőség” ítéletének egyszerű kimondása helyett indokoltabb egy szélesebb rálátás megalapozása az elkövetkező évek kutatásaiban. Igen valószínűnek tartom, hogy véglegesen érvényes megállapítások csak nagyon óvatosan és kis számban tehetők majd, hiszen az internet világa percről-percre újabb és újabb lehetőségeket hoz és kínál, egészen a nem várt és teljes strukturális változásokig.

Tapasztalatom az iskolai munkám során, valamint az, hogy dolgozatom anyagának gyűjtése alatt igyekeztem alkalmazni a sok szerző által javasolt „cselekvő részvételt”, azt bizonyítja, hogy az internet adta kötődési lehetőségek...

1. Jóval kevesebb veszélyt hordoznak, mint azt a bulvársajtó és a laikus közvélemény bizonyítani igyekszik.³⁷

2. Bár a „netfüggés” jelensége sok hasonlóságot mutat más, ismert addikciókkal, mégsem sorolható azok egyik klasszikus kategóriájába sem. Ennek bizonyítására – a dolgozatomban kifejtett többi közül kiragadva – álljon itt példának csak egyetlen érv: Az, hogy az évek múlásával spontán és nagymértékben csökken az on-line tevékenységekhez való vonzódás, valóban tekinthető témaspecifikusnak. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy el lehetne bagatellizálni az egyedi, súlyos, veszélyeztető, kirívó esetek jelentőségét.

3. Ha nagyon sommásan kellene összefoglalnom a tapasztalataimat, rövid egy mondatban azt fogalmaznám meg, hogy a globális problémalátás és elemzés legyen inkább a szociológia és a piackutatás feladata, a konkrét esetekkel foglalkozás pedig a segítő szakmáké: terapeuták, pszichológusok (iskolai pszichológusok), családsegítők, szociális munkások, stb. Igaz, e szakmák számára sok érdekes szempontot vethetnek fel a statisztikai jellegű, átfogó „nagykutatások”, de az egyénnel való foglalkozás szempontjából mindig sokkal fontosabbak lesznek az egyedi különbségek, a „globális” hasonlóságokkal szemben. A kategóriákba sorolás erőltetése helyett több folyamatos skála mentén érdemes gondolkodnunk a konkrét esetek kapcsán; pszichodinamikai, ösztöndinamikai, transzgenerációs és más, egyéb, konkrét, egyedi szempontok.

A segítő tapasztalata, hozzáértése, szakirodalmi tájékozottsága együttesen fogják segíteni eredményes munkáját.

³⁷ Lábjegyzetbe került ugyan, mert dolgozatomban nem lehetett feladata a probléma részletes körüljárása, de ennél a pontnál fontos felhívnom a figyelmet az internet elterjedése és a fiatalok szexuális viselkedésének néhány éve feltárt, drámáinak nevezhető összefüggésére és veszélyére. Lásd részletesen pl.: Az „Online szexuális abúzus” című, budapesti 16 évesek tapasztalatain alapuló kutatás adatainak elsődleges elemzése. E.SZ.T.E.R. Alapítvány az OKRI közreműködésével. (letöltve: 2011.03.02.
www.budapestedu.hu/data/cms101384/Kutatasi_jelentes_OSA_Mereis.pdf

4. Esettanulmányok

A következő esetek – egy kivétellel (Gáti, 2002, 50-57) – első, felületes megközelítésben a túlzásba vitt internetezéssel kapcsolatos viselkedésbeli problémákat takarnak. Az ajánlások és megkeresések is annak alapján történtek, hogy mennyi időt tölt el az illető naponta a számítógép monitora előtt.

A kérdőív kitöltések elemzése során nyilvánvalóvá vált, hogy ismerőseim körében igen nehéz lesz találnom olyan klinikai esetet, mely jellemzően mutatja majd az összes várható viselkedési tünetet. A sokat idézett 2001-2002-es jelentés (Hoyer, Pillók Péter, Fábíán, Ritter, 2004) is azt sugallja, hogy adott populációban megbecsülni az internethasználattal visszaélők számát csak igen komoly megszorításokkal és nagy tévedési valószínűséggel lehet. Egyszerűen azért, mert nem jellemző az ilyen esetekre az orvosi, pszichológiai ellátásban való jelentkezés, másrészt, mint azt az egyetlen „gyanúperbe fogható”, Éva kapcsán kifejtettem, nagymértékben más eredmény várható egy névvel, mint egy név nélkül visszakapott válaszsor esetén.

Ez a dolgozat tehát nem tud kirívó esetekkel szolgálni a kóros internethasználattal kapcsolatban, sőt! Több olyan példa került bele, melyben a magas óraszámú „elkövetett” internetezés hosszú távon inkább hasznosnak, mint károsnak bizonyul. Jól érzékelhető, hogy ez a viselkedési túlzás hogyan képes ezekben az esetekben megtartani a személyiség egyébként labilis egyensúlyát, hogy azután egy következő életszakaszban az illető esetleg más módon fejtse ki aktivitását, hogy egészségesebb, terhelhetőbb legyen.

Kicsit leegyszerűsítve, azt lehet mondani: ez a terület is olyan, mint az élet bármely más része: ki lehet ebből jönni akár jól, akár rosszul is. Ha hozzávesszük azt a tényt, hogy az ilyen – a kóros túlzás határvonalán innen „diagnosztizálható” – esetek (ha egyáltalán húzható ilyen, pontos határvonal) az életkor előrehaladtával csökkenő tendenciát mutatnak, akkor a helyzet már sokkal kevésbé tűnik drámainak. Az itt bemutatott túlzások az idő múlásával nagy valószínűséggel szelídülni fognak.

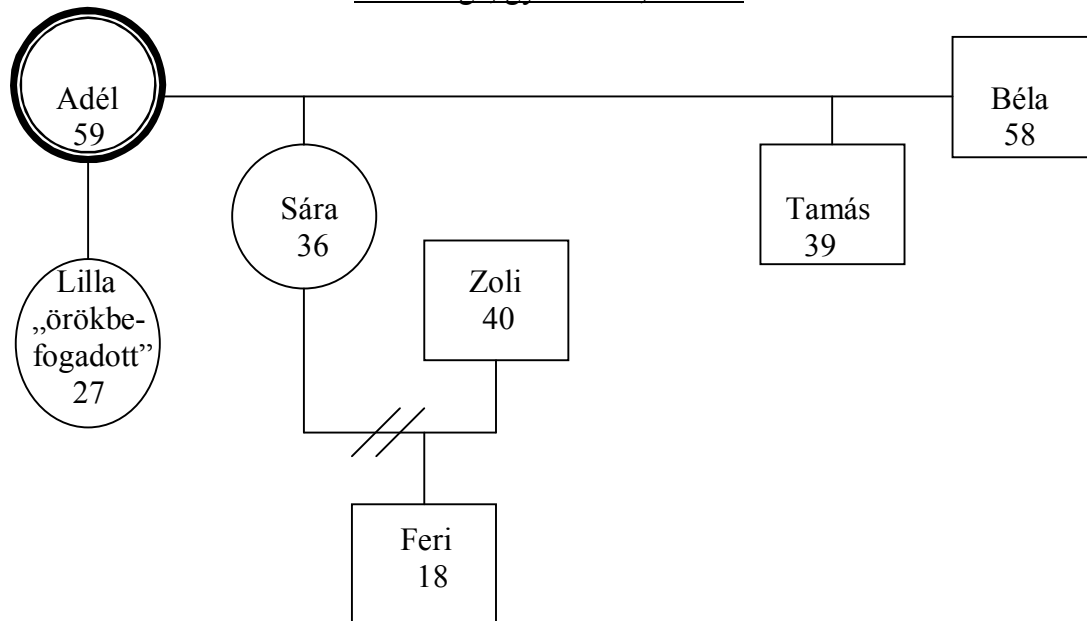
Még egyszer fontosnak tartom azonban megjegyezni, mint arra egy másik helyen is utalok a dolgozatomban, hogy a fiataloknak az internetezéssel kapcsolatos megváltozott szexuális viselkedési szokásai mennyi féle és milyen komoly veszélyforrást jelentenek. Ezek a veszélyhelyzetek sokszor nem maradnak az on-line világ keretei között és lényegében nem is a hagyományosan értelmezett számítógépes túlzások téma- ill. kutatási körébe tartoznak.³⁸

³⁸ Az „Online szexuális abúzus” című, budapesti 16 évesek tapasztalatain alapuló kutatás adatainak elsődleges elemzése. E.S.Z.T.E.R. Alapítvány az OKRI közreműködésével. (letöltve: 2011.03.02.)
www.budapestedu.hu/data/cms101384/Kutatasi_jelentes_OSA_Mereis.pdf

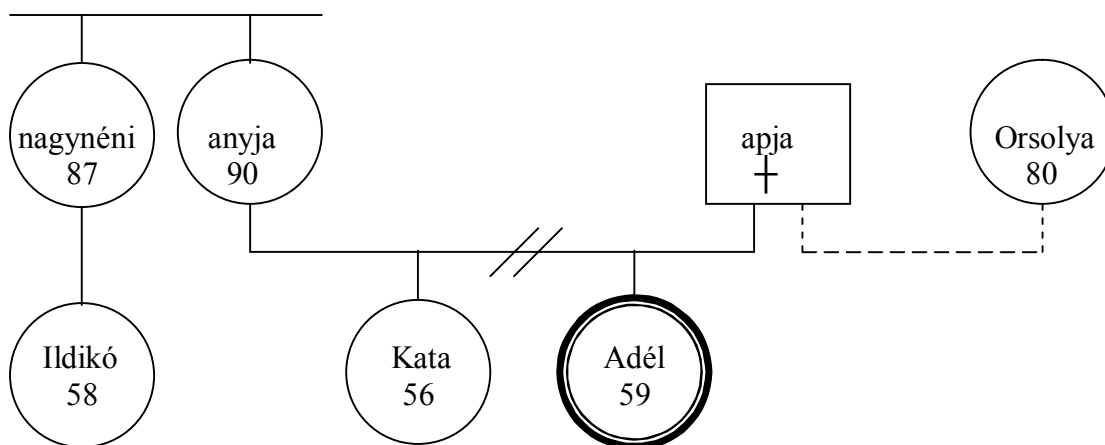
4.1. Adél, 59 éves nyugdíjas – „játékba menekülők”

Genogram

Házassága, gyermekei, unoka:



Felmenők, testvérek:



Adél *férjével*, elvált *lányával* és 18 éves *unokájával* él Budapest környéki, kisvárosi kertés házukban.

Beszéde gyors, csapongó, *panaszkodó*.

„*Véletlen*” *gyerekként* született, *házasságon kívül*. Szülei a katonás szigorú (apai) nagypapa haragja és a (kisvárosi) *szégyen elől* költöztek Budapestre, albérletbe.

Meghatározó gyermekkori emléke, hogy unokatestvérével és **gyermekbénulásos húgával** hárman összezárva éltek egy szobában. A fertőző betegség miatt a két egészséges gyerek hosszú éveken át élt **ki nem mondott rettegésben**. Emlékei szerint a három lányt a szülők **sokszor hagyták magukra**, bezárva, felügyelet nélkül. Ilyenkor még WC-re sem tudtak kimenni, egy vázába végezték a dolgukat.

Később az anyai nagyszülők is oda költöztek, **heten laktak tehát egy szobában**. Adél közepesen súlyos **klaustrofóbiában** szenved.

12 éves volt amikor **nagyapja** – akivel egyébként nagyon szerető kapcsolatban volt – gyors lefolyású tüdőrákban, erős vérzés közepette, **mellette hunyt el** az ágyban. Gyásolásával a család nem igazán töltött sok időt. Egy visszatérő álm: Hosszú pincefolyosón követi nagyapját, akivel gyújtóst hasogatni indulnak. Hirtelen piros lepel kerül nagyapja fejére, aki egyetlen csapással levágja Adél fejét. (Később egy hasonló film emléke is előkerül ennek kapcsán.)

A nyolcadik kerületi környezet megtette hatását. Adél **fiús társaságban** találta meg barátait, társaságát. Serdülő korban többször élt át utcai támadást, zaklatást. Később (14 évesen), amikor egy idősebb férfi rokona **szexuális abuzussal** próbálkozott, határozottságával el tudta háritani közeledését.

Az iskolában mindig **jól teljesített**. Szülésznői hivatásra készült, de apja vegyipari iskolába íratta. Gyógyszergyári asszisztensként, **18 évesen esett teherbe**. Az apa és a család vállalta, elfogadta volna a gyereket, de Adél akkor már vegyipari **egyetemre készült**.

Férjével kapcsolatuk egy régi, gyermekkori barátságból alakult szerelemmé. Béla határozott, **erőszakos, féltékeny típus**, már házasságkötésükkor is **sokat ivott**. Adél kisebb – többnyire rövid ideig sikeres – vállalkozásokkal próbálkozott, Béla a rendőrségnél kapott állást. Adél **minden addigi tervét feladta** a házassággal és gyermekei megszületésével. Férjéből hamar kiábrándult, de – néhány **házasságon kívüli**, boldog kapcsolata ellenére – az ő megfogalmazásában: soha nem volt ereje férjét magára hagyni. Ezzel ugyan többször is próbálkozott, de Béla mindannyiszor **életveszélyesen megfenyegette**. Amikor megtudta, hogy Béla egy alkoholista nővel tart fenn kapcsolatot, saját szavait idézve: „**Úgy döntöttem, hogy én is inni fogok**, hogy ne kelljen elválnunk. Ez a – gyakori és erősen agresszív családi jelenetekkel kísért – alkoholista időszak Sára **lánya születésétől mintegy nyolc éven át** tartott. Lényegében egy műtét utáni halálközeli élménye vetett ennek végét.

Lányával a kapcsolata igen feszült. Általában az egész család – beleértve Ferit, a 18 éves unokát is – emelt hangon, minden **intimitást mellőzve kommunikál**.

Adél hosszú évek óta rendszeresen jár *meditációs csoportokba*. Úgy éli meg helyzetét, hogy ő folyton próbál magasztosabb tudatállapotba kerülni, de a család, az anyagiak, a *gondok visszahúzzák*.

Gyakran *fantáziál menekülési kísérletekről* (elutazás, „szökés”, külföldi munkavállalás, stb.) Talán ennek megnyilvánulása az is, hogy három – idézem – „*nevelt gyereke*” is van. Ezek valóban tartós kapcsolatok. A 27 éves Lilla például nincsen ugyan hivatalosan a nevére írva, de 18 éves kora óta – amikor annak édesanyja elhunyt az Adéllal közös kórteremben – lelkileg, anyagilag, saját lányaként támogatja.

Játékfüggőség?

Adél néhány éve játszik egy *mobilelefonos*, ú.n. „potyogtató”³⁹ *játékot* rendszeresen napi *2-3 órában*. Hiányában nem érez különösebb szorongást, de elmondása szerint akkor vonul el telefonjával, amikor úgy érzi, hogy „*nincs szeretet a családban*”, amikor „*nincsen szükségük rám*”.

Esetében tehát nem jelentkeznek, *nincsenek meg az addikció klasszikus tünetei*, kritériumai. Egy *regresszív viselkedési mintának tekinthető*, amit megerősíteni látszik saját magával, „sorsával” való „*pánikba esés*”-re való hajlandóság. *Ritkán jelentkező*, de igen súlyos pánikszerű rosszullétei is erre engednek következtetni. Ilyenkor a pánikbetegség összes tünete fennáll ugyan egészen az *eszméletvesztésig*, de egyrészt kórházi zárójelentései semmiféle magyarázattal nem szolgálnak ezzel kapcsolatban, másrészt, mivel ezek a rosszullétek fél ill. másfél év gyakorisággal, *elszigetelten jelentkeznek*, nem diagnosztizálható pánikbetegség.

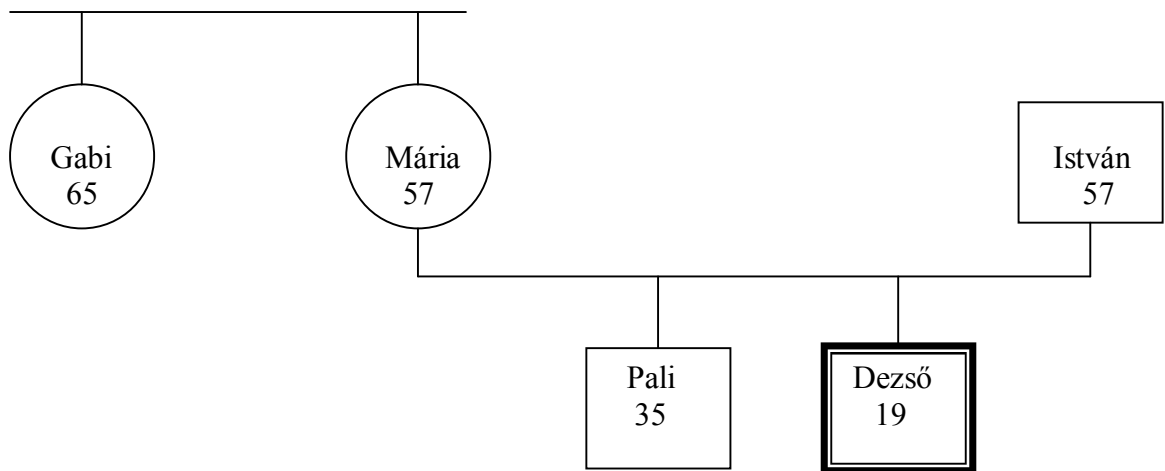
Összegzés:

Adél kevésbé súlyos *passzív dependens* személyiségzavarban szenved. Komolyabb tüneteit az okozhatja, hogy időközönként *erős kitörésvágy* jelentkezik nála, amit aztán többkevesebb sikerrel *elfojt*. Ilyenkor a „mindent feladtam, mi lesz velem” érzése uralkodik el rajta.

Szorongásának csökkentésére nem kizárólag a regresszív játékba menekülést használja. Fontos megemlíteni emellett még egyrészt *erős mágikus gondolkodását*, másrészt – halálközeli tapasztalatai óta – gyakran átélt, *mély meditációs élményeit*.

³⁹ A legrégebbi számítógépes játékok egyike. Formák gyors felismerésén alapszik. Lélektanilag leginkább a számítógépes korszak előtti egyszemélyes pasziánsz kártyajátékhoz hasonlít.

4.2. Dezső, harmadikos informatikai középiskolás – „leszokóban”



Dezső magas, jó megjelenésű, határozott.

Édesapja büszkén meséli, hogy *intelligencia hányadosa* jóval meghaladja a hasonló korú társaiét. Dicsekszik vele: „Most éppen két lánnyal jár egyszerre.” (Amit persze Dezső erős túlzásnak tart.)

Szülei – annak idején – óriási becsvágygal Paliból, Dezső 17 évvel *idősebb bátyjából olimpiai bajnok úszót* akartak nevelni. A család minden akkori tevékenységét e célnak rendelte alá. Az idősebb testvér 18. születésnapján fellázadt ez ellen a szülői akarat ellen és egyik napról a másikra abbahagyta a versenyszerű sportolást.

Talán maga Dezső is „hasonló” sorsra jutott volna, de a vele kapcsolatos körülmények másképp alakították életét. Édesanyja ugyanis több *sikertelen, vetéléssel végződő terhesség után* tudta csak világra hozni kisebbik fiát, akit – érthető okokból – már sokkal jobban kíméltek és féltettek, mint testvérét. Az édesapa megerősíti ezt: „Mindent megkapott, amit csak akart, borzasztóan *kényeztettük*, ő volt a család szeme-fénye.”

Ha ez még nem lett volna elég, Dezsőt hat éves korában *súlyos, életveszélyes baleset* érte. Egy ház fala temette maga alá, tüdeje leszakadt, mellhártyája megrepedt, koponyatörést szenvedett. Másodperceken múlt az élete, meg azon, hogy édesanyja 12 napon keresztül egyetlen percre sem hagyta magára a kórházban.

A két szülő elmondása szerint ettől kezdve csak **erősödött a kényeztetés**. Dezső például még 16 éves korában is elvárta, hogy az elé tett ételt édesanyja falatokra darabolja a tányéron, mielőtt hozzákezd az evéshez.

Dezső tehát **követelőzővé vált**: két internet előfizetés, három számítógép, minden, ami drága és jó ruhadarab, járt neki. Apa és anya pedig elmondja, hogy a törtétek után ez így természetes is.

A két szülő gyakorlatilag a nap 24 órájában együtt tölti idejét. Az **édesapa** úszóedzőként kezdte, majd **gyűjtőszünetvének** is köszönhetően régiségkereskedést nyitott. Feleségével együtt vezették az üzletet hosszú éveken keresztül. Emellett még egy kocsmát is nyitottak. Ma éttermük van, ahol a papa a szakács, az anya pedig kiszolgáló és üzletvezető egyben. **Egyikük sem alkoholista**, de az apa szünetvéne közben átterjedt a különleges és ritka borok gyűjtésére, később értékes könyvek és hanglemezek követték ezt a sort.

Dezső állítása szerint édesapja **soha nem volt elégedett vele**. Sem iskolai teljesítményével (Dezső 9 évesen budapesti, kerületi **matematika versenyen 4. helyezést ért el!**), sem sportolásra képtelen alkatával, sem viselkedésével.

Az **édesanya mindenért a gyerek tanárait okolta**, éles kirohanásokat, gúnyos, lekicsinylő megjegyzéseket téve rájuk. **Apjával szemben is** mind a mai napig hasonló módon védi kisebbik gyermekét.

Dezső életében a második nagy törést a 12 éves korában bekövetkezett **iskolaváltás** hozta. Édesanyja – zsidó származású és vallású lévén – felekezeti iskolába íratta. Dezső nehezen viselte a kötöttségeket, megvonásokat. **Verekedett, visszabeszélt**, nem tartotta a pontos, kötelező szertartásokat. Az iskola igazgatója „rászállt” (Dezső és az édesanya szóhasználata!) és egy szép napon, 5 osztály végén átvitte egy lakótelepi, „körzetes” iskolába. A gyerek **teljesítménye ettől kezdve drámaian és rohamosan csökkent**. Természetesen itt is „a tanárok gyengesége, hozzá-nem-értése” volt az ok. A zseniként induló gyermek (IQ = 144 – 7 évesen!) 7. és 8. osztály végén, valamint mind a négy középiskolai évfolyamon matematikából **pótvizsgálással** szembesült.

Dezső **számítógépet először 4 éves korában kapott**. Az édesapa is szeretett „gépezni”. Őt főleg a kvíz játékok érdekelték. Országos bajnokság-jellegű versenyeken is rendszeresen szerepelt. Külön gépük volt, hogy ne zavarják egymást. Dezső hamar rászokott a szerepjáték rendszerű szoftverek használatára. 16-17 éves korára már **napi 4-5 órát játszott** on-line rendszerben igen drága (10-12 e. Ft havidíj) közösségi játékokban. Mára már 4 nemzetközi

IWIW-Facebook jellegű oldal használója. **Fél óránként „néz rá” mobiltelefonjára**, hogy kapott-e üzenetet. Az említett életkorban, három éve, helyzete igen reménytelennek látszott. A család úgy érezte, egyszerűen nem tudják „kirobbantani” a gép mellől. Ha tanulnia kellett, sokszor édesapja helyettesítette egy-egy órára a játékban, hogy Dezsőnek ne kelljen megszakítani az elkezdett folyamatot. Saját elmondása szerint nem érzett a gép hiányában feszültséget, szorongást, viszont hihetetlen mértékben **unatkozott**. Ezzel együtt, ennek ellenére **sokat olvasott**, főleg fantasy regényeket. Életéből a **televízió teljesen kimaradt**. Filmeket inkább interneten nézett.

Egy éve azonban **hirtelen változás** állt be Dezső szokásaiban. **Megjelentek a lányok** az életében. Számítógépes elfoglaltsága napi **1-2 órára csökkent**. Bulik, mozizás, haverok van pillanatnyilag a napirenden, no és persze a következő matematika pótvizsgára készülés.

Mit nyert Dezső az internetezéssel?

1. Anyanyelvi szinten **megtanult angolul**, mivel vezető pozíciót szerzett egy „Word of Warcraft” nevű játékban. Az ilyen tagoknak kötelező ugyanis internetes telefonos kapcsolatot is fenntartani egymással.

2. Elvégzett egy **hálózatépítő és fejlesztő on-line kurzust** a „CISCO” nevű nemzetközi képzési rendszerben.

3. Nyaranta az egyik vezető közvéleménykutató cégnek szerkeszti és vágja a **filmes reklámanyagait**.

4. Eddigi mindkét, komoly **párkapcsolatát** az internetes csetelésnek köszönheti.

Összegzés:

Dezső szellemi képességei **átlagon felüliek**. Matematika tantárgyból gyenge teljesítményének oka talán az, hogy **nehezen viseli** az olyan, gondolkodást, erőfeszítést igénylő tevékenységeket, melyeknek nincsenek azonnali, kézzelfogható eredményei, s főleg számára **belátható gyakorlati haszna**. **Vágy és annak beteljesülése között** különbséget szinte alig ismer. Egyszerűen nem tanították meg rá. Az édesanya tanárookra vetített rossz véleménye is ezt támasztja alá, hiszen férje igen gyakran hasonló dolgokat vet az ő szemére: „Nem tudod nevelni ezt a gyereket.”; „Nem követelsz tőle.”; „Elkényezteted.” Az apa ugyanakkor **képtelen intim módon elismerését kifejezni**, annak ellenére, hogy mások előtt sok tekintetben büszke a fiára.

Dezső személyiségének „gyenge oldalát” valójában magas *intellektusa ellensúlyozza*. Az *informatika területén* minden helyzetben gyorsan és talpraesetten találja fel magát. Esete jól példázza az elektronikus *távkommunikáción felnövekvő fiatalok* hozzáállását, életvitelét. Az e területen megmutatkozó valóságérzéke a gyakorlati dolgokhoz igen *jó adaptációs képességet* biztosít számára. Ez az, ami kisugárzik belőle az informatika területén túlra is, s ami végül is *visszavezeti* a mindennapok „normális” valóságába.

17 évvel idősebb bátyjával mély érzelmi kapcsolat fűzi őket össze. Ennek is köszönhető, hogy a két testvér az idők folyamán erősen hatott egymásra. Pali egyre többet foglalkozik informatikával, Dezső pedig *megszerette a sportolást*: korcsolyázik, síel és úszni jár.

Figyelemre méltó megfogalmazásában: Szerencséje volt, mert az internetes játékokban részt vett néhány „igazi barátja” is, így közben velük is tarthatta a kapcsolatot.

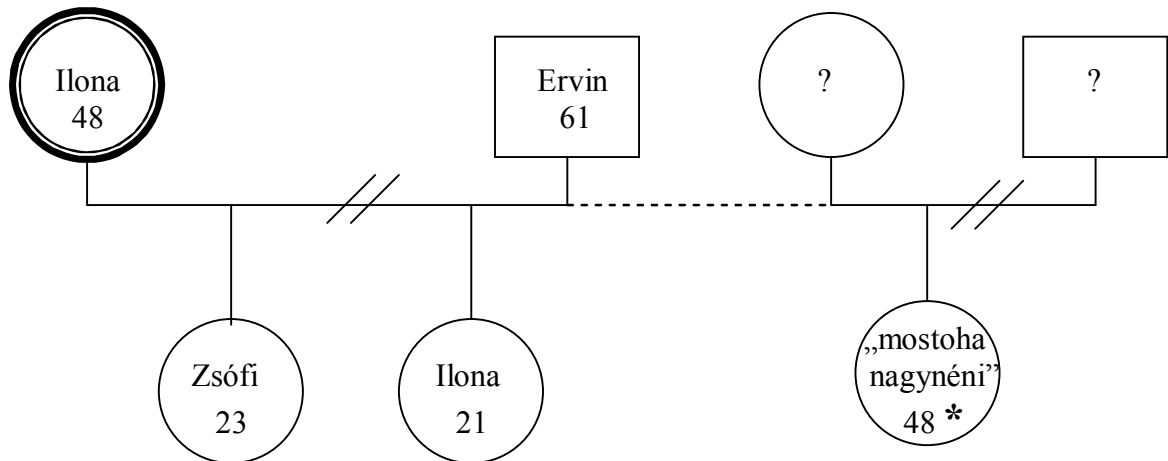
Annak ellenére, hogy ebben az esetben a szülőkkel kapcsolatban nem beszélhetünk szigorú szeretetről, mindenképpen *figyelemre méltó* az az eredmény, amit elértek fiukkal kapcsolatban. Ez pedig egyszerűen annak köszönhető, hogy gyermekük kórosnak tűnő internethasználatából *nem csináltak nagy ügyet*. Tulajdonképpen *végtelen türelemmel* kivárták, hogy Dezső saját éneijéből változtasson a helyzeten.

Azonban Dezső maga is tisztában van azzal, hogy életében *bármikor fennáll a „visszaszokás” veszélye*. Szenvedélye mindannyiszor újra erősödni látszik, valahányszor csalódás, vagy frusztráció éri.

4.3. Ilona, 48 éves, kisvárosi állástalan, általános iskolai tanár

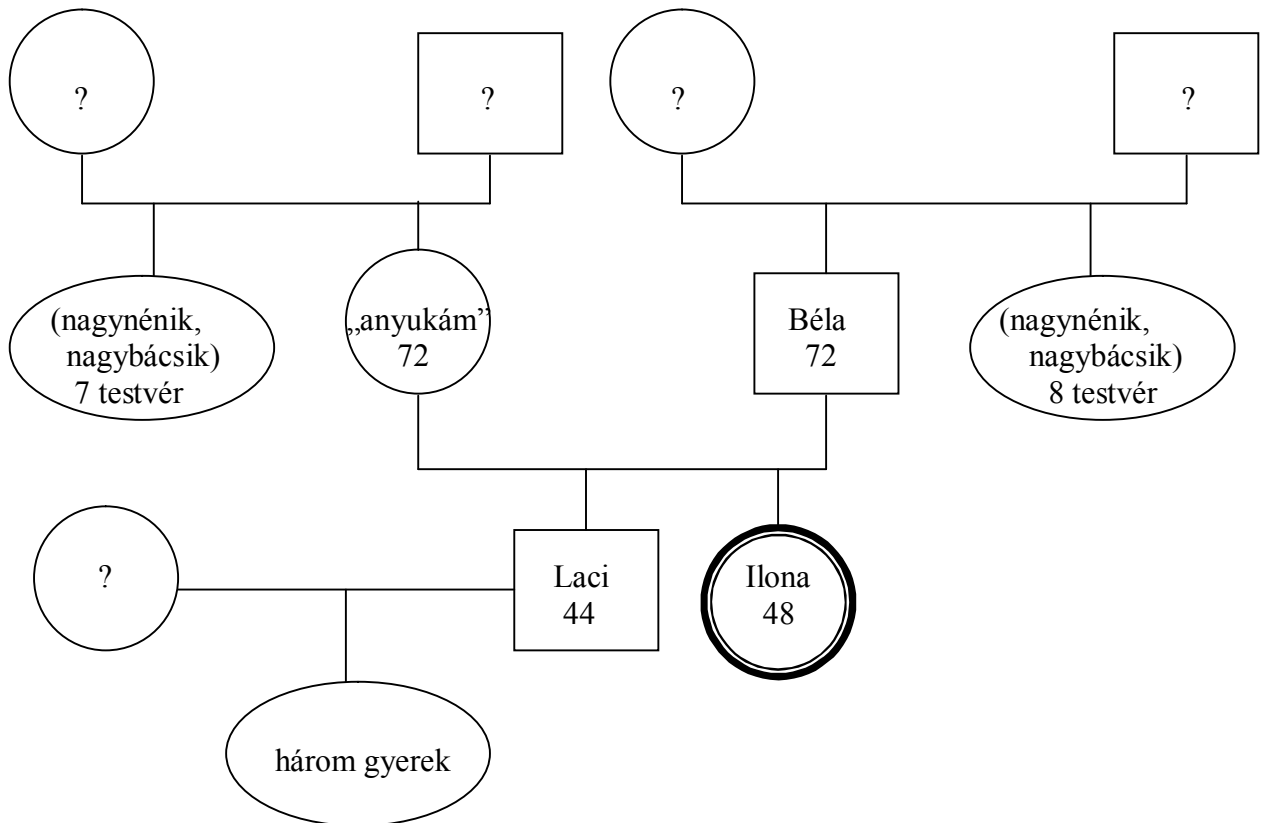
Genogram

Házassága, gyermekei:



* A „mostoha nagynéni” Ilona megfogalmazása. Ő tulajdonképpen férjének vele egyidős nevelt lánya.

Felmenők, testvérek:



Ilona 48 éves, **egyedül él** kisvárosi albérletében, pillanatnyilag **nincsen munkája**. Végzettsége szerint általános iskolai tanár. **Két lányáról kell gondoskodnia**, akik 21 ill. 23 évesek. Ők jelenleg tőle és egymástól is távol végzik tanulmányaikat.

Rendezett külsejű, **magas intellektussal** rendelkező, értelmiségi asszony. Határozott, kedves, bár néhány találkozás után nehéz szabadulni attól az érzéstől, hogy **nem igazán felnőtt** ember. Ezt a benyomást csak fokozza **közepesen súlyos halláskárosodása**, melyről még nem derült ki, hogy szervi vagy pszichés eredetű.

Nemrégiben masszőr és kineziológus tanulmányokat folytatott. Élénken **érdeklődik az ezoterika iránt**, ennek ellenére **gondolkodása nem mágikus**, vagyis olyan, akiről azt szokták mondani, „két lábbal él a földön”. Álláskeresőként jelenleg is **tanul**. Belső vívódásaival kapcsolatban úgy érzi, pontos képet alkotott, vagyis, hogy kíméletlenül őszinte magával: „Soha **nem fogadtam el, hogy lánynak születtem**. Az első menzeszem rettenetes élmény volt.”; „Olyan férfit keresek, aki mellett végre meg tudom élni a nőiségemet.”; „Általában olyan férfit találok, aki az **apámra hasonlít**, aztán igyekszem gyorsan megszabadulni tőle.”

A nagyobb betegségeket megúsza, viszont gyermekkori anamnézisében valóban szerepel, hogy **édessanyja fiúnak várta** és nevelte mindaddig, amíg 4 éves korában **öccse megszületett**. Ezt ő, saját elmondása szerint, teljes kitaszítottságként élte meg. Onnantól kezdve ideje nagy részét édesapjával töltötte kamaszkoráig, sőt egészen lányai születéséig. **Fiús, férfias munkákban** segített neki. Májig is különösen **mély érzelmi kapcsolat** fűzi őket egymáshoz.

Ilona szerint **édessanyja érzelmeit** szinte semmilyen formában **nem volt képes kifejezni** irányában: „Mindig az öcsém volt a sztár.” Azt is szemére veti, hogy soha nem akarta és **nem is tudta megvédeni** őt. ”. Ilona fokozott **teljesítmény- ill. elismerés igénye** valószínűleg innen eredeztethető, valamint abból, hogy édesapjában mindig a törekvő embert látta, aki folyton képezte magát, hogy eltarthassa a családot. Az édesapa egyébként – kisebb absztinens időszakokkal – máig **közepesen súlyos alkoholista**, úgymond, „munkahelyi ivó”.

Ilona visszatérő álma **születési traumának** tűnik, de valószínűleg összemosódik a család gyakori **veszekedéseinek** emlékével: „Párnát szorítok a fülemre a belső szobában, hogy ne halljak semmit. Ekkor a párna dagadni kezd, betölti a szobát és végül semmi hely nem marad számomra; úgy érzem megfulladok.” Elmond egy esetet, amikor nemrégiben a metró lejárataánál hosszú percekig elveszett kisgyerekek érezte magát, szörnyű **pánikrohamot** kapott. Nem is tudja, hogyan élte túl. A dolgot az váltotta ki, hogy segítség, útbaigazítás

kérésekor egy ismeretlen hölgy durván ráripakodott, „kiosztotta”, hogy miért nem olvassa el inkább a feliratokat. Nem sokkal ezután került kórházba két hetes *pszichiátriai kezelésre*.

Felmenői mindkét ágon *nagycsaládosok*, férjhezmenetele után tehát fel sem merült a különköltözés. Válása után – két lányával – viszont már *igyekezett elszakadni szüleitől*, de mindig úgy érezte, hogy újabb és újabb *párkapcsolataiban alárendelt*, „megalázó” szerep jut neki, másrészt, hogy soha nem tud majd szabadulni kilátástalan megélhetési gondjaitól.

Legutóbbi élettársa fél éve hagyta magára egy szüleitől távoli, kisvárosi albérletben. Munkája nem lévén, lányai távol – itt talált rá az internet nyújtotta lehetőségekre. *Naponta 2-3 – alkalmanként 5(!) – órát tölt a gép előtt*, de elmondása szerint közben azért mást is tud csinálni: „Csak bekapcsolva hagyom az internetet és a dolog nem rendszeres, nem mindennapos.

Összegzés:

Ilona saját helyzetét teljesen reménytelennek, kilátástalannak látja. Tanult szakmájában *nem akar, meglátása szerint nem tud* elhelyezkedni. Párkapcsolati nehézségei valószínűleg az édesanyjával meg nem élt meleg *érzelmi kapcsolat hiányára*, és ebből adódóan saját nemével való problémás, *ambivalens azonosulására* vezethetők vissza. Kötődési próbálkozásait rendre meghiúsítja, hogy édesapjáról mind a mai napig nem volt képes *érzelmileg leválni*. Bár tisztában van ezzel, mégsem érez elég erőt, hogy lépéseket tegyen konkrét élethelyzetének javítására. Saját lelki folyamataival rendkívül *tudatos*. Bár – saját megfogalmazása szerint – a „legfontosabb lépés” részéről már megtörtént, hogy végre külön költözött szüleitől, de *helyzetét nehezíti* egyrészt súlyosbodó halláskárosodása másrészt az, hogy két középiskolás korú lányáról kell gondoskodnia.

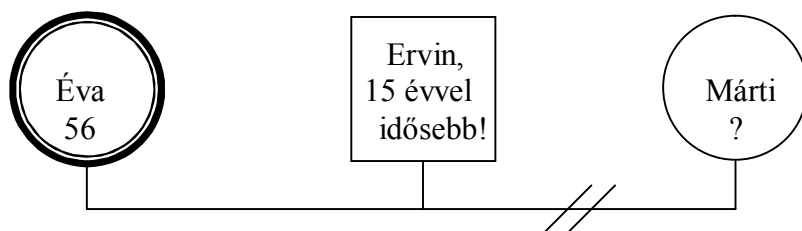
Halláskárosodásával kapcsolatban felmerült, hogy ezt a meggyengült képességét valóban képes ellensúlyozni az egész napos ingyenes *internetes telefonálási lehetőség*. Ilona most azt a tervet dédelgeti, hogy ezekkel az eszközökkel képes lesz *otthonról, tanácsadói munkát* végezni. Kérdés, hogy ez álom marad vagy reális pénzkereseti lehetőséggé válik számára.

Ilona *nem mutatja a kóros internethasználat jeleit*, annak ellenére, hogy sok időt tölt online tevékenységekkel. Ha sikerül megtalálnia lelki egyensúlyát, és élethelyzete rendeződik, minden bizonnyal a számítógépes szokásai is konszolidálódnak. Hasznos lenne szorongásaival, párkapcsolati gondjaival megfelelő *szakemberhez fordulnia*.

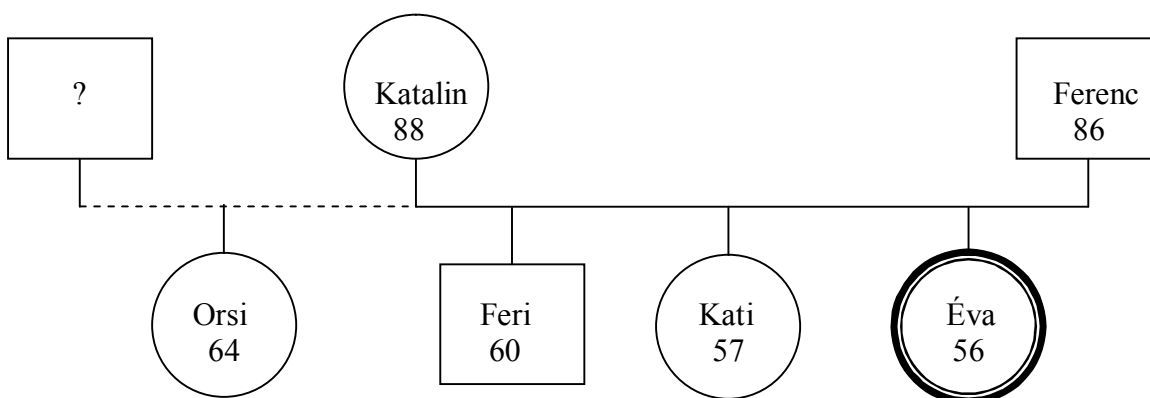
4.4. Éva, képzőművész, vállalkozó – „csak azt ne mondd, hogy függő vagyok”

Genogram

Házassága:



Felmenők, testvérek:



Éva **56 éves**, 15 évvel **idősebb férjével** él, **gyermektelen** asszony. Saját, egyszemélyes, kis üzletében tulajdonos és eladó egyben. Sikeres képzőművész.

Jól öltözött, **határozott**, mosolygós, **kiegyensúlyozott**. Viselkedése **azt sugallja**, hogy minden nagyon szép és jó az életében. Mintha **bizonytalanságát kompenzálná** ezzel.

Beszéde csapongó, sokszor **nem hallja**, amit mondanak neki. „Kicsit **gyenge a hallásom**.” De mintha **nem is a hallásával** lenne gond, inkább folyamatosan „**befelé figyel**”, mintsem partnerére.

Kedves, emberszerető, nyílt, őszinte.

Terapeutát azért keresett, hogy úgymond: - „**Nem vagyok a mostban**, nem tudok koncentrálni a fontos dolgaimra, mindent **halogatok**.” – Határozottan állítja, hogy a problémáját nem neki magának, hanem sokkal inkább a terapeutának kell majd megoldania.

Éva édesanyjának második házasságából született - négy évvel idősebb bátyja és egy évvel idősebb nővére után. Szülei, harmadik gyerekként, őt már **nem akarták**. Az volt a terv, ha fiúnak születik, apai **nagyanyjának „adják”**, s később is, a család tervezett, 56-os disszidáláskor a három testvérből őt **egyedül hagyták volna itthon**. 3-4 éves koráig **gyakori tüdőgyulladás**a volt.

Édesanyja (86 é.) egész életében a háztartást vezette, édesapja (88 é.) szakmunkás volt. Pest környéki kertés házban laktak. Arra a kérdésre, hogy hogyan telt a **gyermekkora**, többször **„nem tudom”**, **„nem emlékszem”**-mel válaszol.

Orsit, - édesanyja első házasságából született - **féltestvérét alig látta** életében. Nővérével, **Katival** mindmáig napi kapcsolatban vannak. **Ferit**, a 4 évvel idősebb bátyját **dühítőnek** mondja, aki nem dolgozik, „pumpolja” az anyját, merthogy vele lakik és élőszködik rajta. Éva állítása szerint már egészen kicsi korától a neki szánt, neki járó pénzeket mindig „ügyesen” eltüntette előle a család. Egész családját okolja tehát kiraboltság érzéséért, nem kizárólag a bátyját.

Életének bensőséges pillanataira csak apai nagyanyjával kapcsolatban emlékszik. Óvodába, majd **egésznapos iskolába** járt. Amikor tehette kerékpárra ült, általában egymagában töltötte az idejét. Jó érzéssel főleg az ilyen „elvonulásaira” emlékszik vissza: - **„Nem voltam gyógyós!** Sokat ültem és néztem a falat. Utólag azt hiszem, ilyenkor ösztönösen meditáltam. **Egy pontra bámultam**. Amikor **nem éreztem otthon jól magam**, „kimenekültem”. Nyugi volt, órákig néztem például, hogyan esik a hó.” – Ebben az időben rengeteget **rajzolt**.

Energiahiányt emleget: – „Halogatok, koncentrálni kellene.” – Ilyenkor általában **átvált 1. sz. 2. sz.-re**: - „Elfeledkezel dolgokról, pedig ’húz a cél’ ... „

A „mit csinálhatnál másképp?” kérdésre zavaros választ ad: – „**például ha, pár óra múlva síelni kellene mennem, akkor csak ez érdekel... ilyenkor nem használok ki minden percet, csak vagyok, teszek-veszek és kész...**” – „**Talán tanulnék, olvasnék... pedig az üzlet dolgait kellene intéznom...**” – Nem tudja felidézni, mióta tartanak az ehhez hasonló érzései, gondolatai. Gyakran használja az **„egyensúlyba kellene kerülnöm”** kifejezést. Bár igyekszik kerülni a megfogalmazást, nehézségei inkább a **„lelki élet”, függetlenség ill. a munkaszabadidő egyensúly rossz értelmezésének tűnnek**.

Tizenöt évvel idősebb férje egy neves képzőművészeti iskolán volt oktató. Fiatal lányként ő tanította bizonyos szakmai fogásokra. Nem élnek igazán közös háztartásban. Éva szavaival: „– *Ami az enyém, az az övé. Ami az övé, az nem az enyém.*”

„*Állapotra várok*, hogy újra halljam a jó, a *segítő sugallatokat*. A banki kölcsönt is hónapokig húztam, nem jött semmilyen támogató sugallat. *Majdnem depresszióba estem*.

Egy meghatározó gyermekkori emléke: „*Öt éves lehettem... Saját magamat láttam hátulról, ahogy a zárt bejárati ajtóval szemben állok és sűrű, szürke homály van mindenütt... Ez az ajtó máskor mindig nyitva szokott lenni... Lehet, hogy be akartam menni... Nem emlékszem... Talán az anyám akart bemenni, mert az apám kizárta... Lehet, hogy én voltam bent és azt akartam, hogy őt engedje be...?*”- Ez az álomszerű emlék indítja meg az áramlást. Több próbálkozására emlékszik, amikor saját életcél próbált találni magának, (ezek rendre művészi irányultságra és elhivatottságra utalnak), szülei azonban mindig más utat szabtak számára. Éva összegzése szerint: „*De akkor ezek között hol vagyok én?... Nekem soha nem sikerült semmi... A képzőművészetet a házasságom miatt hagytam félbe...*” A külső nyomásként átélt sikertelenség ismétlése utaló mondatok ezek.

Racionalizálás és mágikus gondolkodás: - „*Mindig velünk van egy felsőbb intelligencia. Tudom, hogy semmit nem véletlenül hagytam abba. Például, ha te abbahagysz⁴⁰ valamit, biztos, hogy másban leszel sokkal sikeresebb.*” Hasítás, távolítás: „*Ezek az anyám problémái, azokat örököltem.*” – Ilyenkor karmát emleget. (Mágikus racionalizálás.) Majd a külső tényezők hatásaként megélt szorongás: „*Szeretnék megszabadulni az állandó nyomástól, hogy mindig arra tudjak figyelni, amit éppen csinálok?*”

Évának tehát a *sikertelenségtől* való *félelme*, *szorongása* olyan erős, hogy úgy érzi, *nehezen tud koncentrálni* adott feladataira. Szeretne *lekötve lenni a saját belső világában*, de valamiért ezt soha nem hagyják a kötelességei, és a környezete.

Az internetes játékok túlzásba vitelét Éva tehát szorongásoldóként, menekülésként használja. Ezzel kapcsolatos szokásaira jellemző, hogy éjfél, hajnali egy óra előtt szinte soha nem hagyja abba. Egy közösségi és egy szerepjáték szerű, társas oldalt használ, valamint blogokat olvas. A játék lényege, hogy a napi, otthoni, háztartási munkákat szimulálja. Nem pénzszerzés a cél, hanem a kedvező értékelés (pontszámok, „előmenetel”) ill. távoli játszótársakkal való együttműködés („on-line családtagok, barátok” gyűjtése és megtartása). Virtuális főzés, mosás, takarítás, ház körüli kertészkedés, stb.

⁴⁰ Ennél a gondolatnál is 1. szám, 2. személyre váltott!

Hogyan látja ő:

1. **Életminőség romlása, vágy a leszokásra:** „Folyton nyúzott, fáradt vagyok. A férjem sokat szid ezért. Sokszor még a „kötelező” levelezéseimet is elhanyagolom a játék miatt.”; „Bármikor abba tudom hagyni és abba is fogom...”

2. **Bűntudat és csökkentésének módja:** „Főznöm, olvasnom, aludnom kellene, de inkább leülök és játszom.”; „Végülis nem maradok le semmiről, mert közben megy a TV is.”; „Oda készíték egy-két üveg sört, hogy jól érezzem magam.”

3. **Racionalizálás:** „Rendszerességre, felelősségérzetre tanít. Például az állatok etetése, a mások időre való kiszolgálása.”

4. **A szorongás csökkentése:** „Ilyenkor nem gondolok az adósságaimra, hogy mit nem csináltam meg, mit nem csináltam jól.”

5. **Tervezgetés, rákészülés, titkos vágyak kiélése:** „Reggel nyolc órakor még bekapcsolom a gépet. Virtuálisan odakészítem a főzést. Olyan ételt választok, hogy az automata konyha 13 óra alatt készítse el az ételt. Este 10-re sietek leülni a gép elé és tálalom a vacsorát a barátaimnak. Ők cserébe napközben takarítanak a [virtuális] lakásomban. Olyan ez, mint a filmek: végigélheted a gazdagok életét. Persze utána mindig visszazuhansz a valóságba, de aztán megint újrakezdheted.”

6. **Tolerancia⁴¹:** „Nemrég sikerült vennem három kocsmát, úgyhogy vállalkozó lettem a játékban. Így most már 4-5 főzőlapom van kocsmánként.”

Összegzés:

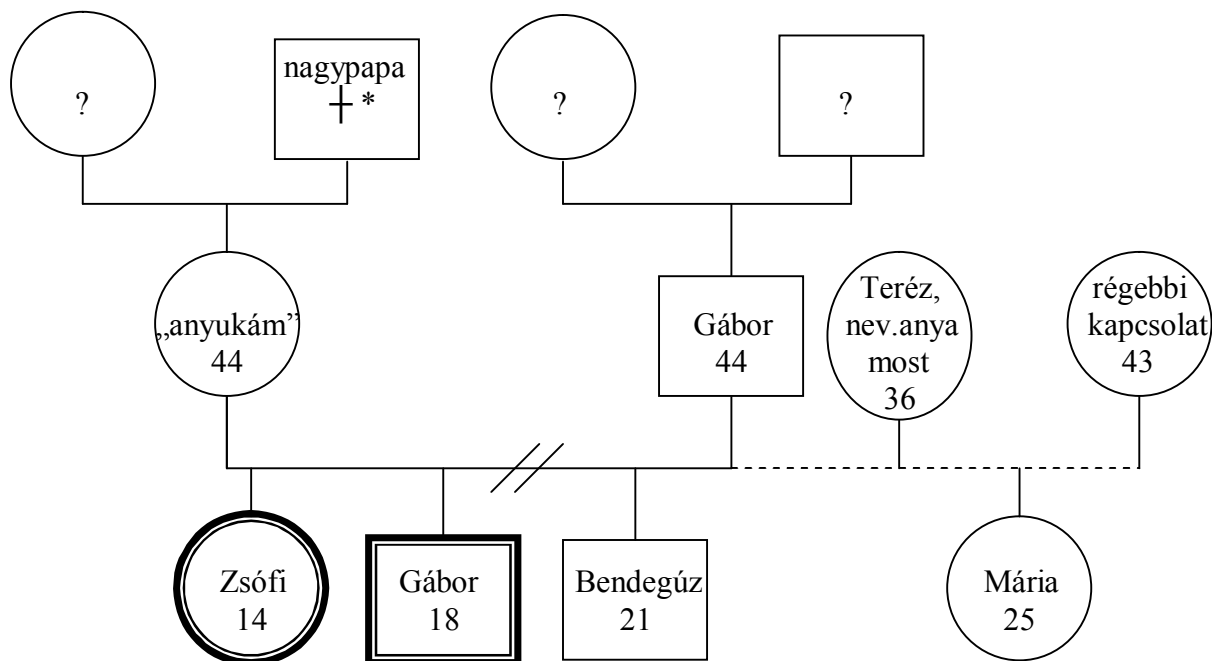
Éva tehát a túlzott felelősség nyomása elől menekül a folyamatos internetes szerepjátékba. A sorozatos kudarcok, a be nem vállalt köteleességek, az el nem végzett házi munka, a kiéletlen karriervágy a virtuális világban kerül feldolgozásra, átélésre. Nála a szenvedélybetegség jó néhány ismervét megfigyelhetjük. Saját bevallása szerint testét is, lelkét is óriási nyugalom érzése árasztja el, amikor leül a számítógép elé. Ez a jó érzés azonban az idő előrehaladtával fokozatosan csökken, majd bűntudat alapú feszültséggé alakul. Nem pusztán a jó érzés elérése a cél, hanem ennek helyét átveszi a szürke hétköznapoktól való félelem ill. az elvonási tünetektől való szabadulás vágya.

⁴¹ Az egyre több játszótárs „begyűjtése”, az egyre nagyobb becsvágy kiélése, a státuszok megszilárdítása ill. növelése a játék során.

4.5. Zsófi, 14 éves – „félek a sötét szobában”

Bátyja, Gábor 18. (Óróa egy másik, következő fejezetben esik majd szó.)

Felmenők, testvérek:



** A nagyapapa, aki „rossz ember” volt. Agresszív alkoholista. „Verte a nagymamámát”.*

Zsófi néhány napja ballagott az általános iskolából.

Nagylányos, határozott. Tartásából, gesztusaiból, kifejezésmódjából ítélve, lehetne akár 18 is. Éjszakánként csak égő villany mellett tud elaludni. A sötétben attól fél, hogy valaki van a szobában. Ha meglát egy árnyékot, vagy például a széken egy ruhadarabot, rögtön úgy érzi, valaki figyeli, hogy nincsen egyedül. Még a gondolatától is retteg, hogy rémségek fognak eszébe jutni.

Előszeretettel néz horror filmeket. Ő ezeket „lelki horrornak” mondja. Kiderül, hogy szeret azonosulni az üldözött főszereplőkkel és, hogy akár hetekig is jó érzés tölti el egy-egy ilyen film megtekintése után. Ő ezt az érzését egyetlen szóval fejezi ki: „adrenalin”. „Sokszor ismerek magamra ezekben a filmekben.” – mondja.

Nem emlékszik, mikor kezdődtek szorongásai, de azt elmondja, hogy bátyjai gyakran ijesztgették kisebb korában. „Ilyenkor gyűlöltem őket”.

Négy évvel idősebb bátyja, Gábor egy másik alkalommal, négyszemközti beszélgetésben elmondja, hogy annak idején az akkor kb. 6 éves húga elől elbújt annak ágya alatt, megvárta, amíg bejön. Fél órán keresztül így, elrejtőzve maradt, majd hirtelen megragadta a kislány mindkét lábát. Annyira emlékszik csak, hogy húga sikítva, fejvesztve kirohant a szobából. 14 évesen Zsófi mára már nem emlékszik erre az esetre.

Figyelemre méltó Zsófi kifejezése: „Úgy érzem, át kell látnom az egész szobát.” Erre még visszatérünk a bátyjával készült beszélgetés kapcsán. Ő ugyanis a mélyvíztől fél, mert úgymond, „nem látok bele, nem tudom, mi van a mélyben.”

Elmondja még, hogy egészen az utóbbi két hónapig sokszor látott egy embert maga mellett, amikor egyedül maradt. Ez a tünete azonban már elmúlt jelenlegi nevelőanyjának egy Prána Nadis kezelése után.

Zsófi néhány kérdésre válaszol még gyermekkorával kapcsolatban: Lánynak várták, hogy testvérei közé megérkezve a – két fiú és egy lány – „arányon javítson”.

Szüleivel és testvéreivel kapcsolatban csak veszekedésekre emlékszik. Édesanyja bigott vallási és tisztaságmániás, aki az utóbbi tíz évben gyakorlatilag két évenként felekezetet váltott. Most, legutóbb a zsidó vallásra tért át.

Zsófi – bár többször kimondaná édesanyjával kapcsolatban a „folyton kényszerített” kifejezést, de valahogy végül mindig átfogalmazza, finomítja, körülírja. Amikor erre figyelmeztetem, csodálkozva veszi tudomásul észrevételemet.

Amióta eszét tudja súlyos ekcémában szenved. Egy éve saját elhatározásából költözött át édesapjához, azóta tünete megcsúszni látszanak.

A négy testvér elköltözésének, átköltözésének sorrendje. (Köztük a legnagyobb, Mária nekik féléstestvérük, az édesapa előző kapcsolatából született):

1. A most 25 éves Mária – 16 évesen – 9 évvel ezelőtt

2. A most 21 éves Bendegúz – 16 évesen – 5 évvel ezelőtt

3. A most 14 éves Zsófi – 13 évesen – 1,5 évvel ezelőtt

4. A most 18 éves Gábor – 18 évesen – három hónapja (Ővele hasonló esettanulmány található ebben a dolgozatban.)

Zsófi anyját „eltaszítónak” nevezi. „Mindenkit csak hibáztat.” – mondja róla.

„A férfiakban nem hisz, a barátokban sem, a gyermekeiben sem. Nem tudom... talán folyton más társaságra van szüksége.”

Kislány korában a vallást nem élte meg őszintén. Viszont rossz emlékei sincsenek ezzel kapcsolatban.

Édesapja csöndes, halk szavú. Vállalta az összes gyermeket, sőt élettársa is inkább lányként van mellette, mint egyenrangú társként. Az apa – a másik gyerek elmondása szerint viszont azért mégsem ennyire békés természet. „Olyan, mint én; nehéz felbosszantani” – mondja róla Gábor– „de, ha sikerül, akkor tőle tudok félni csak igazán.”

Egy másik peremkerületben laktak Budapesten kertes, hegyekkel körülvett házban. Zsófi a költözéssel elvesztette összes addigi barátját, ennek következtében (is) súlyos depressziós korszakon esett át. A 12 éves lányt az akkor 19 éves nővére, Mária vitte el pszichológushoz, miután gyakori öngyilkossági gondolatai voltak. Járt is terápiás ülésekre, de aztán ez a sorozat abbamaradt. Nem érezte, hogy sokat segítettek volna rajta. Itt, az új helyen azóta vannak már újdonsült barátai.

Alsó tagozatban is járt rövid ideig iskolapszichológusi rendelésre. Elmondása szerint, nem emlékszik rá, miért. „Talán, mert visszahúzódó voltam. Nem nevettem a többiekkel. Egyébként most is éretleneknek tartom a velem egykorúakat. Más vagyok, mint ők.”

Bátyjaival ambivalens a kapcsolata: „Már nem haragszom rájuk, de tudtam gyűlölni őket, amikor ’szivattak’.

Zsófi szobájában 10-12 órán át van bekapcsolva a számítógép. Egyébként nővérével egy szobában, közösen laknak. Számítógépes szokásaival kapcsolatos állításai több szempontból is ellentmondásosak:

1. Egyszer azt állítja, hogy nem is ül sokat a gép előtt, máskor elmondja, hogy még az ételt is oda szokta vinni maga mellé.

2. Nem hagyja jóvá értelmezésemet, hogy esetleg azért „megy” éjszakákba nyúlóan a számítógép, hogy csökkentse a rettegések idejét. Ennek ellenére később elmondja, hogy inkább délutánonként szeret hosszan aludni, csak hogy később feküdhessen le.

Sokféle zenét hallgat és tölt le az internetről. Mindig kell szóljon valamilyen zene körülötte.

Szinte állandó kapcsolatban van barátaival az interneten. Több közösségi oldal és cset-program úgy van beállítva nála, hogy már a gép bekapcsolásakor automatikusan megteremtődik az on-line kapcsolat.

Újabban van egy új web-hely, amit szívesen látogat. Egy kozmetikus szakember blogja, akinek rendszeresen olvasgatja fortélyait, módszereit. Elmondása szerint mégsem kozmetikusi pályára készül. „Építész leszek” – közli a kérdésre.

Összegzés:

Zsófi édesanyja súlyosan beteg, kényszeres személyiség. Jellemzői: mániákus tisztaság, vallásgyakorlása és ezzel kapcsolatos szokásai pedig szélsőségesek. Nemcsak, hogy szeretetét képtelen kifejezni gyermekei iránt, de gyakran ellenséges velük. Túlszabályozó anyatípus. Ellentmondást nem tűr, a gyereknek soha nem lehet igaza vele szemben. A családban, az ismerősök között az utóbbi időben egyre elviselhetetlenebb veszekedéseket generál.

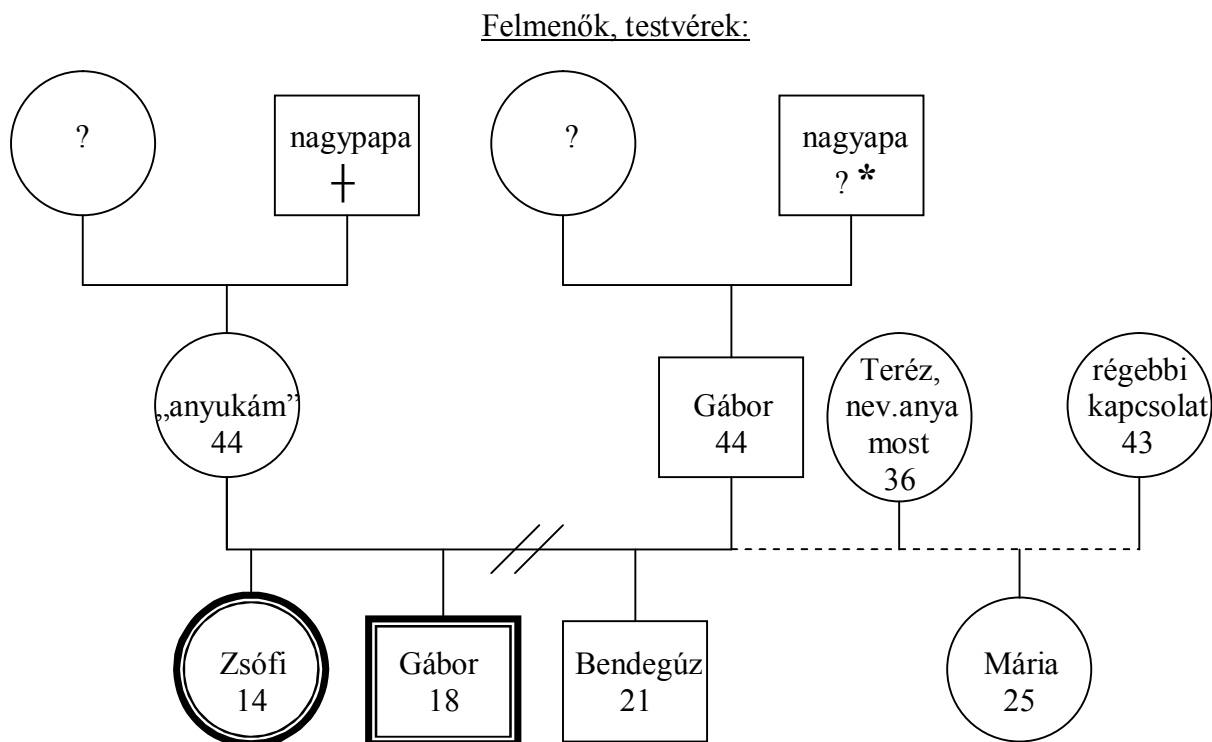
Zsófinak és testvéreinek óriási szerencséje, hogy sikerült fizikailag elkülönülniük tőle és, hogy most egy szerető, összetartó család tagjai lehetnek. A testvérek és az édesapa őszintén és hatékonyan törődnek egymással.

Rajta, csakúgy, mint testvérein, édesanyjuk betegségének következményei inkább, semmint az öröklés nyomai ismerhetők fel. Zsófi eddigi élete, átélt traumái megmagyarázzák ugyan tüneteit, de mivel vannak közöttük hajlamosító tényezők is, további feltáró beszélgetést igényel az okok és a jelenlegi helyzet pontos tisztázása. Hogy koraérett benyomását kelti, az ő esetében teljességgel megmagyarázható. Mivel kapcsolatteremtő és kommunikációs képessége nem sérült, s mert beteges fantáziálásnak még csak a nyomai sem fedezhetők fel nála, egy rövid terápia keretein belül jelentős javulás várható.

Internetezési szokásai az időráfordítást tekintve patológikusnak tűnhetnek ugyan, de esetében elvonási tünetekről aligha beszélhetünk. Hogy szorongását személyes és zenei on-line kapcsolatokkal tudja csökkenteni, inkább előremutató, reményteljes, semmint önsorsrontó jelleget mutat. Sem droggal, sem alkohollal nem próbálta ezeket a szorongásait csökkenteni. Mégcsak nem is dohányzik. Fiúkkal való kapcsolatai sem mutatnak visszahúzó, problémás jelleget.

Énerejét tekintve lehetségesnek tartom a gyors, terápiás beavatkozást.

4.6. Gábor, Zsófi bátyja – „szívesen verekednék az utcán”



* Ezeremester. Példakép. Gábornak nincsen vele igazán kapcsolata

Gábor családját nem kell külön bemutatni, hiszen Zsófi 18 éves bátyjáról van szó.

Ő legtovább bírta tisztasági kényszeres, vallási fanatikus édesanyja mellett. Negyedik gyerekként, már mint nagykorú „felnőtt” ember költözött édesapjához néhány hónappal ezelőtt.

Ő is jóval idősebb benyomását kelti az emberben, akárcsak Zsófi. Hallatlanul értelmes, határozott, komoly, választékos beszédű, pedig azt állítja, hogy nem sok könyvet olvasott életében. Ő tipikus esete a számítógépen felnevelkedett fiataloknak.

Gyermekkorából nem emlékszik nagyobb betegségekre. Ő az, aki 10 éves volt, amikor csúnyán megijesztette az akkor még 6 éves Zsófi húgát.

Nagyon jó gyermekkorra volt – meséli. Szabadon csavaroghattak bátyjával és barátaival a hegyekben. Minden rosszat elmond az édesanyjáról, hogy kibírhatatlan, hogy erőszakos, hogy nem lehet vele társaságba menni, de mintha nem lennének érzelmei, egyszerű diagnózist

közöl. A család veszekedéseiről kérdezem, de úgy beszél minderről, mint aminek számára már nincsen sok jelentősége. Azért azt elmondja, hogy nem szeret visszaemlékezni.

Harcművészetben eredményes élsportolónak számított még alig egy éve. „Abbahagytam, mert lusta vagyok.” Ez a kifejezés többször hangzik el mondataiban. Első beszélgetésünk végére legalább abban a meggyőződésében meg tudtam ingatni, hogy ez a „lusta vagyok”, ez talán nem is igazán a saját véleménye. „Ebben hasonlítok apámra” – mondta többször. Önértékelési gondjait nem igazán tudja eredményesen titkolni.

A vallási neveléséről ő is azt mondja, akárcsak Zsófi, hogy „hinni nem kellett, csak menni.”

Azóta érzi magát nyugodtnak és biztonságban, mióta egyszer igazán meg tudta verni Bendegúzt, a három évvel idősebb bátyját. Ez két évvel ezelőtt történt. „Azóta már nem kellett megvernem. Legyőztem” – mondja a világ legtermészetesebb hangján.

A következő mondatok más-más időpontban hangzottak el szájából a beszélgetésünk során.

1. „Anyám tudja, hogy erősebb vagyok nála. Amikor egyszer meg akart fogni, én fogtam meg a kezét, annyira, hogy sírt is, hogy eltörtem a csuklóját.”; Eddig mi féltünk tőle, most ő fél tőlem.”

2. „Nagyon jól nevelt minket. Én például a lányokat soha nem bántom, bár az edzéseken meg kellett őket is vernem, de azért óvatos voltam velük.”

3. „Szeretem mindig tudni, hogy erősebb vagyok-e másoknál.”; „Néha az utcán megyek és elképzelem, hogy verekszem.”; „Úgy nézem meg az embereket, hogy rögtön tudom, erősebbek-e nálam.”

4. „A bátyámat, amikor legyőztem nem nagyon kellett ököllel ütni. Igaz, volt ökölváltás is, de főleg csak bunyó.”

5. „Mindig meg kell mérnem, hogy mire vagyok képes.”; „A tesóm, például a szóharcban jobb és meg a testiben.” Kicsit soknak tűnik, annyiszor mondja el győzelmének történetét.

6. „Amit elvárnak tőlem, az nem én vagyok. Ha saját elhatározásom van, az vagyok én. Ha mást kell csinálnom, mint amit én határoztam el, azt csak ki kell bírni.”

7. „Nagyon nem jó, hogy nincsen akaraterőm.”

Önismeretről beszéltem neki, arról, hogy abban az életkorban van, amikor pontosan tudnia kell, mi az ő saját véleménye magáról és mi az, amit mások mondanak róla. Ezen elgondolkodott ugyan, de újra és újra észre kellettennem, hogy nincs teljesen elhatárolva az őt körülvevő érzésektől és véleményektől.

Apjáról azt állítja, hogy nyugodt ember, ebben hasonlítanak egymásra, meg abban is, hogy, ha kihozzák a sodrából, igen csak félni kell tőle. „Üvölt ilyenkor. Senki mástól, de tőle igazán tudok félni.” Ehhez meg kell jegyezzem, hogy édesapja testalkatra körülbelül olyan, mint ő maga. Nem tudok szabadulni a gondolattól, hogy édesapját is könnyedén „le tudná” győzni, ha egyszer arra kerülne a sor. Legalábbis fizikai képessége bőséggel meg van hozzá.

Amióta a sportot abbahagyta, hiányzik neki a mozgás. Amúgy sem tud fél óránál tovább egy helyben ülni. Kivétel, persze, a számítógép előtt. A tanulást utálja. Azt mondja az egész iskola fölösleges. Ennek ellenére nem volt sosem deviáns, de még csak rossz tanuló sem.

Terveiről kérdezgetem, mert elmondása alapján nagyon jó tanulónak kellene lennie. Egyszer azt mondja, meg van elégedve a hármasaival, mert önmagához képest javított, a következő pillanatban már saját lustasága bosszantja, amiért nem tud jobban teljesíteni. Masszörnek készül, ami számomra meglepő, mert sokkal nagyratörőbb vágyakat és ambíciókat sejtet egész viselkedése.

Zsófiával szemben, aki az apai nagyapa gonoszságát emlegette, ő a másik nagyapjáról meséli, hogy milyen jó ember. Ügyes, szorgalmas ezermester, mindenhez ért. Kiderül, hogy évek óta nem is látták egymást.

Számítógépes tevékenységére jellemző, hogy két gép is van a szobájában. Az egyikkel csak játszik, a másikkal pedig kapcsolatot tart. Informatikatanári tapasztalatom azt sugja, hogy azért, hogy a kommunikáció (az egyik gépen) ne zavarja meg őt (a másikon). Nála is rendszeres a 8-12 órás napi játék. Egyedül játszik, harci és szerepjátékokat. Az erre fenntartott gépére nincs is rákötve az internet. Nem fontos számára a teljesítmény, csak az élethű beleélés.

Összegzés:

Gábor énhatárai jelentős mértékben kialakulatlanok. Saját és mások véleménye összerosódik számára. Érzelmeit maximálisan elfojtja. Egy Szondi-tesztet érdemes csináltatni vele, mert ez a hatalmas nyugalom vihar előtte csendet sejtet. Nem lehet tudni, hogy ebben a csupa erőszakkal fenntartott (erőszakos fantáziák + dominancia törekvés) nyugalmi egyensúlyában meddig tud környezete és önmaga számára elfogadható, „normális” magatartást tanúsítani. Ebben minden szempontból édesapjára hasonlít.

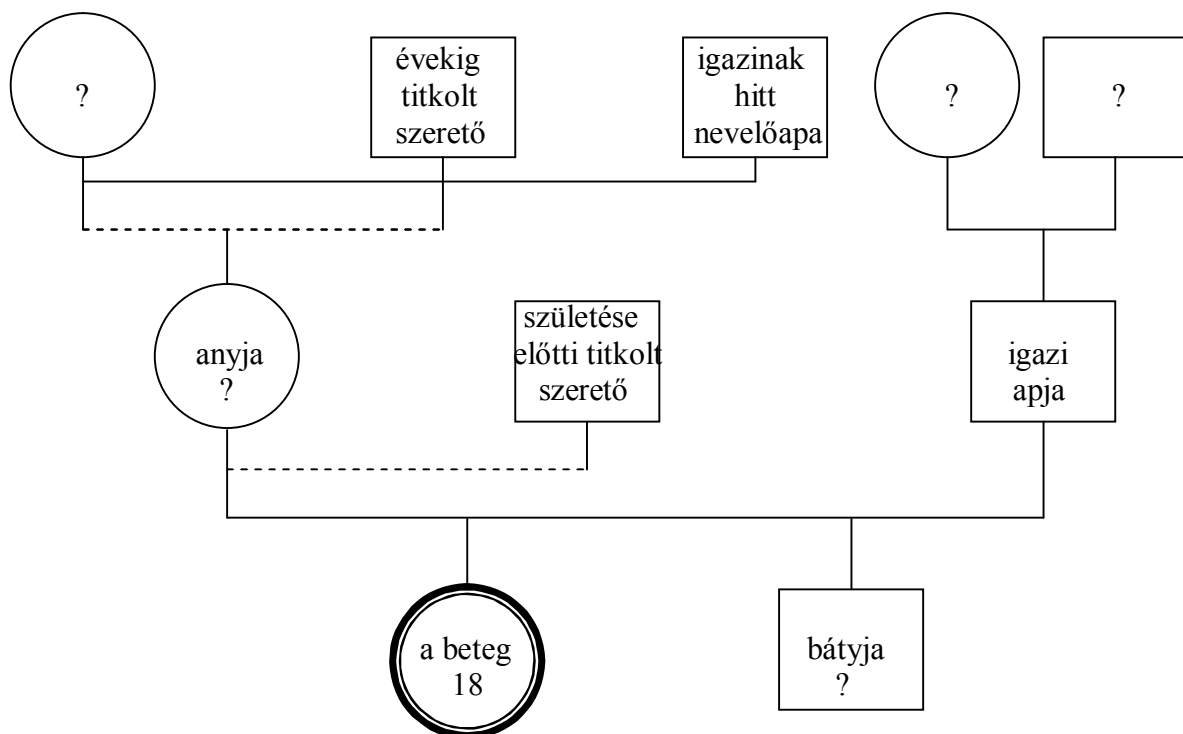
Az édesanya hatása, csakúgy, mint Zsófinál személyiségzavarhoz közeli állapotot teremtett Gábor életében is. Reményteli helyzet, hogy végre ő is át tudott menekülni másik családjához.

Terápiába vonása előtt feltétlenül egy szorongás és egy énerő vizsgálat javasolt.

4.7. Egy, az internethez való kötődést kihasználó szexuális abuzus⁴²

18 éves lány. Nagyvárosi középiskola tanulója. Vidéki értelmiségi szülők gyermeke. Szorongó, depresszív, feltűnően sovány. 169 cm magas, 41 kg. Hónapok óta nem menstruált. Restrektív anorexia diagnózissal került kórházba.

Felmenők, testvér:



A városban a nagymamánál lakott, aki erőszakkal próbálta táplálni. A család és a gyermek között is reménytelennek tűnő harc dúlt.

A lány autonómia törekvései valószínűleg erősen gátoltak. Csuklóján önsértés nyomai találhatóak. Az anya involvált, túlféltő, az apa a családban általában háttérbe szorul.

Kórházi feltáplálása után 5 üléses családterápiát alkalmaztak. Ennek hatására a beteg szeparációs-individualizációs folyamata előtérbe kerülhetett.

Kezelése egyéni terápiában folytatódott, bizonyos időtényezők miatt heti 3 órában. Óvatosan konfrontáló módszereket alkalmaztak. Erre azért volt szükség, hogy egyrészt terápiában tartható legyen, másrészt, hogy személyisége integritását megőrizhesse, s hogy

⁴² Az esettanulmány forrása: Gáti Ágnes dr. PhD értekezése (Gáti, 2002, 50-57)

önkontroll érzése ne sérülhessen. Módosult tudatállapotban, u.n. KIP⁴³ módszert használtak. Ennek eredményeképpen csomópontok rajzolódtak ki, melyek egymással összefüggése hozhatók:

1. Trauma ill. traumák láncolata.
2. Kötődési mintáinak transzgenerációs előzményei.
3. A dezorganizált kötődés (D-típusú) fokozott sérülékenységet hozhat, akár szexuális jellegű traumák számára is.

Néhány felmerülő kép:

- 1/ *hosszú, keskeny, henger alakú, sérülést okozó rozsdás konzervdoboz...*
- 2/ *folyó, melybe csövön keresztül bűzös folyadék ömlik, 'mintha belém öntenének valami mérget', asszociál, s parafa dugóval elzárja a csövet, - egyelőre az elhárítást választva...*
- 3/ *az ösztönvilágot jelképező pincébe nem képes lemenni, szorong...*
- 4/ *a havas hegyen vérnyomok, melyről elgázolt cicája jut eszébe, kinek hasonló volt a természete az övéhez...*⁴⁴

Az ezeket követő éber asszociációk során kimondható lett egy két évvel korábbi szexuális trauma: Egy idősebb férfi interneten ismerkedett meg vele, aki valódi életkoránál jóval fiatalabbnak adta ki magát. A lány elmondása szerint erotikus kapcsolatuk nem különbözött a realistól. Mikor a férfi túlment bizonyos határon, a lány igyekezett megszakítani a kapcsolatot. Számítógépes ismereteit kihasználva a férfi azonban nem tágított. Itt jön a képbe a beteg internethez való kötődése. Hétvégeken ugyanis nem lévén más elfoglaltsága, nem volt képes kikapcsolni a gépet. Gyakorlatilag éjszakákon át csetelt. Egész héten át alig várta, hogy végre a „on-line lehessen”.

Üldözöttség érzése alakult, ki, a fiúk felé bezárt, elutasító lett. Szégyen és büntudat uralkodott el rajta.

Háttér, kapcsolati rendszer, kötődési minták

- 1/ *rét friss fűvel, de kiszáradt talajon,*
- 2/ *tiszta forrás, mely igen nehezen érhető el, magas sziklából fakad,*
- 3/ *romos ház és konyha, kihűlt kandalló.*

⁴³ Katatím imaginatív pszichoterápia

⁴⁴ Valamennyi dőlt betűs idézet szó szerint a hivatkozott tanulmányból

A családon belüli kapcsolati rendszert világítja meg az 'állatcsalád' imaginációja, melynek a tigris apa, anyja és tigrisgyereken kívül egy oroszlánkölyök is a tagja. Az anyja fogadta be, de az apa képtelen elfogadni őt, az anyja pedig nem védi meg. Egyetlen lehetőség az oroszlánkölyök számára, ha megmutatja az apának, hogy méltó társa a vadászatban.”

Feltárt következtetések:

1. Elfogadást kizárólag teljesítménye révén remélt a családban.
2. Nem élte meg a biztonságos kötődést.
3. A szülők újra és újra „elkövetett” empátiás hibái, valamint az érzelmi-összehangolási zavarok következtében, hibás alkalmazkodás alakult ki irányukban.
4. Mindezek megakadályozták az egybeforrt szelf kialakulását ill. szabályozását.

A női ösztöntörekvések letiltására utaló képek:

„Egy magányos, kívül elégett, száraz ('talán villám sújtotta?' – mondja), belül élő fa kapcsán úgy érzi saját érzései jelenítődnek meg. Korábbi legjobb barátjánője jutott eszébe, akivel 'szinte egyek' voltak, s akitől kamaszkorában eltiltották, mert 'laza életet élt, fiúzott és nem tanult rendesen'.”

Családi titkok, felszínre kerülő részletek:

„Csak az osztályzataim érdekelték szüleimet. Észre sem vették, hogy 41 kg lettem.”

A nagymama fiatal korában „erkölcstelen életet élt”.

Ebben a beteg anyja zavarta annak idején. Mindig rossz volt közöttük a kapcsolat.

A lány félt, hogy ugyanilyen rossz lesz majd a saját anyjával alakuló viszonya.

A nagymama a családhoz költözött, a lány ezért úgy érezte, háttérbe került.

A nagymama jól tudta manipulálni az édesapát.

Gyakran kívánta a nagymama halálát, ezért erős büntudata volt. (2 éves kori rivalizációs ill. szeparációs érzését élte újra, amik ugyancsak a nagymamával voltak kapcsolatban annak idején.)

Ki tudta mondani végre – amit ő is csak nemrégiben tudott meg – hogy édesanyja nem az általa ismert nagypapa lánya, hanem olyan férfitől van, akivel a nagymama házassága alatt végig kapcsolatot tartott. (Erről egyébként maga az édesanya is csak kamaszkorában értesült.)

Ehhez még „hozzáadódott”, hogy kórházi kezelése alatt a beteg levélben értesült arról, hogy édesanyja hasonló kapcsolatban volt egy férfival az ő születése előtt. Ez bizonytalanságot, félelmet váltott ki benne, hogy vajon ki lehet az ő valódi apja.

A transzgenerációs vonulat feltárása:

Mindezt „...jól alátámasztják az anyától nyert heteroanamnesztikus adatok, mely szerint a nagymama unokájának betegsége kapcsán elárulta, hogy fiatal korában éveken át bulimiás volt. Fontos adalék az is, hogy az anya gimnazista korában mintegy másfél éven keresztül anorexiában szenvedett (amenorrhéával), azidőtájt, amikor családos tanárával volt szexuális kapcsolata. A nagymama támogatta ugyan ezt a kapcsolatot, de amelynek a beteg anyja véget vetett.”

Gyógyulás, összegzés:

A terápia 6 hónapja alatt:

1. Autonómia törekvései megerősödtek.
2. Erősödött az érzése, hogy képes sorsát (nem csupán étkezését) kontrollálni.
3. Fel tudta dolgozni a nagyszülővel kapcsolatos büntudatát.
4. Az előbbiek hatására felnőtt női identitásának elfogadása végre rendeződni látszott.
5. Egy év után elérte az 50 kg-os testsúlyt és partnerkapcsolatban élt.

Végül idézet a tanulmányból:

„Véleményünk szerint az osztályos háttér strukturáltsága és különösen a családterápia során megindult változások tették lehetővé, hogy az egyéni terápiában felszínre került az a központi pszichodinamikai tényező, hogy betegünk Internet-abúzus áldozata. Az egyéni terápia hatékonyságát nagymértékben elősegítette, hogy az elsősorban módosult tudatállapotban történt.”

Internetes szexuális abúzusról világviszonylatban ez az első, részletesen ismertett esettanulmány.⁴⁵

⁴⁵ Első közzététele: Gati A., Tenyi T., Tury F., Wildmann M. (2002) Anorexia nervosa following sexual harassment on the Internet: A Case Report. *International Journal of Eating Disorders*.(accepted publ.)

5. Felhasznált irodalom

Buda Béla: *Az elektronikus kommunikációs kultúra árnyoldalai. Aggályok és tények az internet és a mobiltelefon visszaélő ill. túlhasználatával kapcsolatban.* MTA : Filozófiai Kutatóintézet - T-Mobile Magyarország : Publikációk : A 21. század kommunikációja : A mobil információs társadalom. (letöltve: 2010.04.07) http://21st.century.phil-inst.hu/2001_dec_konf/BUDA.pdf

Gáti Ágnes dr.: *Pszichotraumák patogenetikai és terápiás vonatkozásai* - PhD értekezés - PTE ÁOK Pszichiátriai és Orvosi Pszichológiai Klinika – 2002. – 50-57.o.

Hoyer Mária – Pillók Péter – Fábrián Zsolt – Ritter Andrea: *Felmérés a magyarországi internet-használatról. gender vonatkozások.* – In.: *Addiktológia.* 2004. 3. évf. 4. sz. 556 p.

Stráma Gabriella: *On-line pszichológia. Virtuális személyiség* (Szakdolgozat – Transzperszonális pszichológus szak) Mandala Természettudományi Oktatási Központ, 2010. - 33-38.o.

Straussner, S. L. A.–Zelvin, E. (1997): *Gender & Addiction. Men & Women in Treatment.* New Jersey–London, Jason Aronson Inc. Northvale. [Idézi ugyancsak: Hoyer – Pillók – Fábrián – Ritter (2004)]

Young, K. S. (1997): *Caught in the NET. How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery.* New York – Chichester – Weinheim – Brisbane – Singapore – Toronto, John Wiley & Sons Inc.

5.1. Ajánlott irodalom

BULDÓZER; Médiaelméleti Antológia. Media Research Alapítvány, 1997. (Kovács, Á.-Sugár, J. szerk.)

Czeizer Z.-Csanádi M. (szerk.): Az Internet Mítosz. Kodolányi füzetek 3. Kodolányi János Főiskola Székesfehérvár, 1999.

Fábián, Zs.: Az Internet – a viselkedéses addikciók újabb formája (?)

Labanczné Rajki Zsuzsanna : Napjaink divatos szenvedélye: chat és internetfüggőség. szenvedélybetegségek (letöltve: 2010.05.07.) <http://xenon.bibl.u-szeged.hu/~vidaa/holi/03/szenvbet/lazsu.pdf>

Németh, A.: Az addikciók spektrumszemlélete. Neuropsychopharmacologia Hungarica I.évf, supplementum., 1999. szeptember

Vida Andrea: Az információs és kommunikációs kultúra hatása a tizenéves korosztályra. Áldás vagy átok? (letöltve: 2010.04.17.) <http://xenon.bibl.u-szeged.hu/~vidaa/holi/03/szenvbet/vidaa.pdf>

Wallace, P.: Az Internet pszichológiája. Osiris könyvtár. Osiris Kiadó. Budapest, 2002.