

Ritter Andrea, Fábián Zsolt, Pillók Péter, Hoyer Mária

Felmérés a magyarországi

Internet-használatról: betegség, vagy korosztályra jellemző tünet?*

Az Internet-függőség helyzetének megítélése
két kutatás tükrében

Bevezetés

„Az Internet egy identitás laboratórium” – állítja *Patricia M. Wallace: Internetpszichológia* című könyvében (Wallace, 2002). És valóban: a szerepek és emberek, a nemzetek és korosztályok kavalkádja él benne, néha szabályokkal, néha a szabályok ellen, vagy épp az ellenszabályok szabályai szerint? Mi történik az ember személyiségével a világhálón: végzetesen átalakul, széttöredezve aláhull a feneketlen mélységbe, a háló rabságában vergődve tölti további életét, vagy épp egy új integráció felé halad?

Sok vita zajlik ma erről a köznapi életben és a tudományos közéletben egyaránt. A közgondolkodásban – és így a médiában is – bizonyos tanácsalansággal fogadják az új jelenséget, a negatív példákat kidomborítva félelmet keltenek az átlagemberek között. A tudományos vizsgálatok is lassan indultak el, és először azok is a kóros jelenségek megértése felé fordultak. Az idő múlásával és a szaporodó tapasztalatok hatására azonban ma már a kutatók is árnyaltabban látják a helyzetet. Tanulmányomban két kutatás eredményeit összegezve igyekszem felvázolni a mai magyar helyzetet, a különböző, ezt értelmező elméleti síkokat, és ajánlásokat tenni nemcsak a kóros, de az átlagos, az Internetet éppen hogy használatba vevő fiatal generáció és környezete számára is.

Két fő tudományos nézet uralkodik a túlzott Internet-használatot és így a személyiségkárosodást illetően: az optimisták szerint az Internet- és az egyéb modern eszközök használata egy idő után belesimul majd mindennapi életünkbe, életünk részévé válik, túlzott használata pedig vagy az új okozta múltó tünet, vagy egy előzetesen meglévő pszichés probléma megnyilvánulási formája.

A pesszimista megközelítés ezzel szemben úgy véli, hogy az Internet veszélyes dolog, a személyiség széttöredezéséhez, akár pszichózishoz vagy dependenciához vezethet, a megjelenő Internet-függőség pedig az Internet elterjedésével párhuzamosan rohamosan növekszik majd, különálló betegséggként kezelendő, és a szakembereknek fel kell készülniük ennek az új betegségnek a gyógyítására.

Kutatócsoportunk magyarországi kutatásainak eredményeit összegezve a mi hipotézisünk a következő: „Internet-függőség” helyett legfeljebb kis százalékban előforduló „kóros Internet-használatról” beszélhetünk, amely nem különálló nozológiai egység, hanem egy pszichés problémahalmaz tünete. Az Internet-használat a személyiség új típusú integrációjának lehetőségét hordja magában.

* A tanulmány korábban a Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóiratában, a *Psychiatria Hungarica* 2004/02. számában jelent meg.

Társadalom és morális pánik - kitekintés

Ahhoz, hogy megértsük milyen hatással van az Internet használata az ember személyiségére rövidebb-hosszabb távon, hasznos egy kicsit eltávolítva szemlélni a jelenséget, a társadalmi vetületből fokozatosan közelítve megvizsgálni a helyzetet.

Az info-kommunikációs paradigmaváltás korát éljük. A jól megszokott szociális struktúrák, kommunikációs formulák, nyelvi eszközök, információfeldolgozó stratégiák mind-mind változásban vannak az információs társadalom eszközeinek hatására. Talán eddig még soha nem tapasztalt mértékben a tudományos paradigmaváltás azonnal beáramlott mindennapi életünkbe, átalakítva társadalmi szokásainkat. A rohamos változás követése a gondolkodási struktúrák, attitűdök és szemléletmódok olyan mérvű rugalmasságát követeli meg, amely természetes pszichés falakba ütközik. Az új látásmód megszületése tehát itt nem (vagy nem csak) egy tudományos, forradalmi elmülethez kötődik, hanem egyben egy felnövekvő generációhoz is. Egyes megítélések szerint ők a szó szoros értelemben másképp látják a világot, másképp kódolják az őket érő információkat, más stratégiákat használnak feldolgozásukra és más értékrendet is alakítanak ki hatásukra. Felvetődik a kérdés, hogy – a kuhni kétértelmű ábra hasonlatával élve, mely-lyel a paradigmaváltást oly szemléletesen érzékeltette – nem arról van-e szó, hogy amit mi még kacsának látunk, az az e-generáció számára már nyúl? (T. S. Kuhn, 1984)

A társadalom természetesen idegenkedve fogadja a változást: az Internet használata, különösen, ha életmóddá válik, először nagy valószínűséggel morális pánikot vált ki a társadalom egészéből, annak összes velejárójával. A morális pánik megjelenését a társadalomban öt alapvető kritérium jelzi (Goode – Ben-Yehuda, id. Kitzinger):

1. A társadalom egyre inkább érintve érzi magát egy új viselkedésforma megjelenése által.
2. Erre reakcióként ellenséges hangulat uralkodik el a „fenyegető viselkedést” hordozó csoporttal szemben: kialakul a mi-ők szembenállás, a jók és a rosszak ellentéte.
3. A társadalom többé-kevésbé egyetért abban, hogy a veszély valós, amiért a felelősség az adott csoport számlájára írható.
4. Ugyanakkor megfigyelhető bizonyos aránytalanság a jelenség súlyának és a fenyegetettség mértékének összevetésében.
5. Változékonyság, azaz gyakran hirtelen kitörő de sokszor gyorsan tovatűnő közérdeklődés figyelhető meg.

Ha végigtekintjük a morális pánik fenti kritériumait, észrevehetőek az illeszkedések. Az Internet-használók csoportja a maga „titkos” tevékenységével veszélyezteti „a társadalom idealizált rendjét (hagyományos életmódját vagy alapvető értékrendszerét, konstruált, konszenzuális valóságát)”¹. Kialakul egy szembenállás a használók és nem-használók között. A társadalom úgy éli meg, hogy az új magatartás fenyegeti az „univerzálisan” elfogadott értékeket, ezért harcol megjelenése ellen. Nem képes már eligazodni a gyorsan változó világban, és romlásként éli meg az értékváltást. Úgy érzi, a kollektív engedékenység miatt a társadalom a vesztségbe rohan.

¹ Nemrégiben csoportunk egyik tagját felkérte az egyik kereskedelmi televízió, hogy nyilatkozzon az Internet-függőség kérdésében. Bár a nyilatkozat a jelenség egy differenciáltabb értelmezését sürgette, ők mégis azt az egy mondatot vágták be a műsorba, amely a függőség „borzalmas” jellemzőit írta le.

A média is hozzájárul a morális pánik kialakulásához* a jelenség szenzációkeltő és leegyszerűsítő bemutatásával. A fenyegetést hordozó csoport – jelen esetben az internetezők csoportja – a figyelem középpontjába kerül, az elszigetelt esetek hangsúlyos emlegetése pedig a fennálló veszély eltűlését vonja maga után. A média az egyes esetekből könnyedén von le általános következtetéseket, melyek a társadalom egészében szorongást és elfordulást eredményezhetnek. Az utóbbi években az Internet-használattal összefüggésben a híradások az alábbi pszichés problémákat emelték ki:

- elmagányosodás – depresszió
- a szociális értékek devalválódása (mindennapi érintkezés, család, barátság...)
- az Internet-függőség elterjedtségének túlzott mértéke (a mi kutatásaink ezt egyik esetben sem igazolták), vagy egy-egy Internet-függő tragikus halála, ahogy egy erről szóló híradás időről-időre felröppen. (Mueller, 2000)
- fizikai veszélyek (a fejlődő szervezetre gyakorolt negatív hatás, pl. csontozat, látás...stb.)

A morális pánik azonban az Internet elterjedésével és az ahhoz való „hozzászó-kással” alábbhagy, és a társadalom lassan elfogadja ezt az új formát. Ezt a folyamatot meggyorsíthatja egyrészt a jelenség elterjedése, az „érintettség” okozta befogadó készség növekedése, és legfőképpen a tudományos kutatás, ami segít az előítéletek lebontásában, és a reális veszélyforrások tudatosításában.

Az Internet-függőség magyarországi helyzete

Az ITTK keretén belül működő Internet-pszichológiai kutatócsoportunk két online kutatást végzett az internetezők körében. Mindkettő célja a hazai internetezési szokások felmérése és az Internet-függőség mértékének magyarországi feltérképezése volt. A következőkben az eredmények rövid ismertetésének és értelmezésének segítségével igyekszünk korigálni egyrészt a társadalom egészében élő képet, másrészt felmutatni azokat a valós veszélyforrásokat, amelyekkel ténylegesen foglalkoznunk kell.

Az első online kutatásról és az eredményekről szintén a *Psychiatria Hungarica*-ban jelentettünk meg összefoglaló tanulmányt. (Fábián – Pillók – Ritter – Hoyer, 2002.) Ebben az Ivan Goldberg által az Internet-függőségre meghatározott kritériumokat összevetettük az általunk felvett online kérdőív eredményeivel. Meghatároztuk a minta alapján** a függőség mértékét, ezen felül azonban egyéb jellemzőket is ta-

* A túlzott Internet-használat következtében előálló depresszió és elmagányosodás, az Internet-függőség inkább pszichológizálásnak tűnik, elszigetelt esetek zszurnalisztikai kiemelésének, mintsem egy különálló kórképnek. (Patricia M. Wallace: *The Psychology of the Internet*) Id. John Mueller, Review Essay: <http://www.ucalgary.ca/~iejll/volume4/mueller.html>

** A kérdőív kitöltőit bizonyos weboldalakra kihelyezett banner segítségével toboroztuk. A bannerre kattintók a kérdőív oldalára kerültek és elkezdhettek a kitöltést. Ennek a kiválasztási módszernek köszönhetően nem mondhatjuk azt, hogy a magyar internetezők közül mindenkinek egyenlő – legalábbis ismert, nem nulla – esélye volt arra, hogy kitöltse kérdőívünket, tehát nem tekinthetjük a kapott eredményeket reprezentatívnak a magyarországi internetezőkre.

láltunk, amelyek az Internet használatának zavaráról árulkodnak. A függőségen kívül további két alcsoportot különítettünk el a használó személyiség jellemzőinek alapján. A vizsgálat érdekességét adta, hogy néhány személyes interjú is készült magas pontszámot elért felhasználókkal, amely során a mélyinterjú mellett CPI és DIS^{***} teszt is felvételre került. Az abban kapott eredmények bár nem reprezentatívak, de mindenképpen árnyalják az online kérdőív nyújtotta képet.

Az első kutatásunk alkalmával a tesztet 1714-en töltötték ki értékelhetően. A mintában a klasszikus értelemben vett „Internet-függőség” (itt a már nemzetközileg felállított diagnosztikai szempontokat vettük figyelembe – Ivan Goldberg) mértéke 6% volt. Ez az eredmény pár %-al kisebb volt a nemzetközi adatokénál. A figyelemre méltó azonban ezen felül az volt, hogy míg a tipikus Internet-használó 20-30 év közötti, felsőfokú végzettségű vagy egyetemre járó, az Internetet munkaeszközként használó személy, addig a kóros Internet-használók 50%-a 20 év alatti, általában csak befejezett általános iskolai tanulmányokkal rendelkező fiatal, akinek nem feltétlenül szükséges munkájához/tanulásához az Internet, és legtöbbit otthonról használja a világhálót. Ez a populáció ugyanakkor az egész minta mindössze 22%-át tette ki. Szembeszökő különbség volt továbbá az átlag internetezők és az ún. függők között, hogy míg a normál Internet-használó leginkább információszerzésre és levelezésre használja a netet, addig a függők és egyéb zavarokban szenvedők kedvelt időtöltése a csevegés és a játék, tehát a *net interaktív funkcióinak* használata volt.

Csoportunk 2002-ben az eredmények tükrében egy új kérdőívet dolgozott ki, melyet szintén a neten tettünk közzé. Ezúttal a tesztet lényegesen többen töltötték ki, a mintegy 7600 kitöltő közül 5617 kérdőívet vontuk be az elemzésbe. Néhány eredmény a vizsgálatból:

	<i>nem károsodik</i>	<i>károsodik</i>	Átlagosan
Férfi	78	83	79
Nő	22	17	21
Összesen	100	100	100

Ha nem is nagymértékben, de a nők esetében alacsonyabb a károsodók aránya.

károsodik és nem károsodik	Életkor
nem károsodik	25,14
károsodik	22,80
Total	24,81

A károsodók átlagéletkora 3 évvel alacsonyabb.

^{***} DIS (= Diagnostic Interview Schedule) az Amerikai Pszichiátriai Társaság által kiadott DSM (=Diagnostic and Statistical Manual, a pszichiátriai betegségek diagnosztikai kritériumait tartalmazó kézikönyv) mellékleteként megjelenő diagnosztikai segédeszköz. Faktoranalízist és klaszter-elemzést végeztünk SPSS programcsomag segítségével.

<i>Milyen képzésben vesz Ön részt?</i>	<i>nem károsodik</i>	<i>károsodik</i>	<i>Átlagosan</i>
Általános iskola	3	5	3
Szakk munkásképző iskola	1	1	1
Szakközépiskola	7	13	8
Gimnázium	12	20	13
Főiskolai képzés	17	13	17
Egyetemi képzés	15	11	15
Posztgraduális, doktori képzés	3	1	3
Szakképesítést nyújtó tanfolyam	3	4	3
Egyéb iskola, tanfolyam	6	5	6
Nem veszek részt képzésben	33	27	32
Összesen	100	100	100

A gimnazisták, a szakközépiskolába járók és a főiskolások, tehát a fiatalabb korosztály érzi leginkább károsítónak az Internet-használatot.

<i>Hol Internetezik Ön a legtöbbet?</i>	<i>nem károsodik</i>	<i>károsodik</i>	<i>Átlagosan</i>
Iskolában/egyetemen	4	3	4
Munkahelyen	33	13	30
Otthon	63	83	66
Kávézóban, könyvtárban	1	1	1
Teleházban	0	0	0

Munkahelyen nagyon alacsony a károsodók aránya, otthon viszont nagyon magas.

<i>Mire használja legtöbbet az Internetet?</i>	<i>nem károsodik</i>	<i>károsodik</i>	<i>Átlagosan</i>
Böngészés	17	15	17
Információszerzés	36	20	34
Levelezés	13	6	12
Csevegés	20	34	22
Hálózati játékok	12	22	13
Multimédiás chat	1	3	1
Összesen	100	100	100

A csetelők és a játékosok a két vezető Internet-használat.

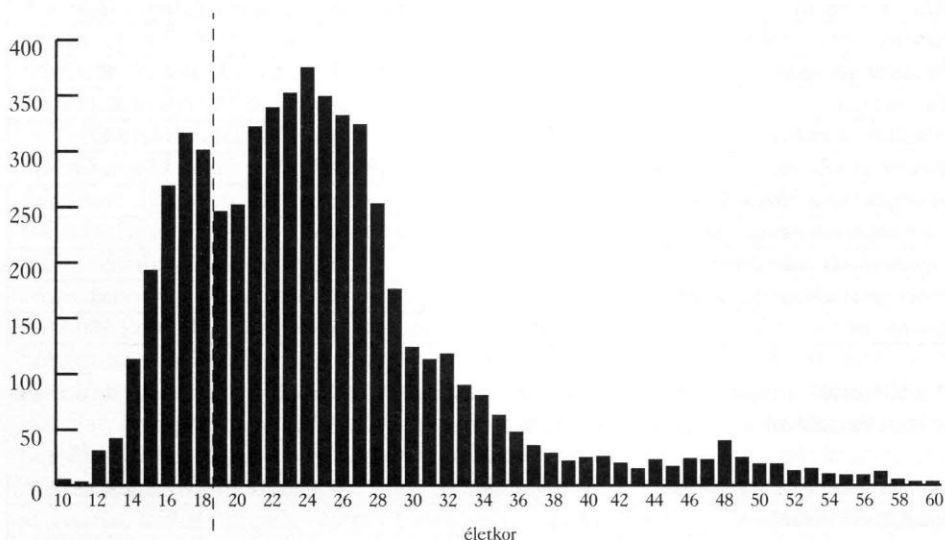
A fenti eredmények egyértelműen a fiatal korosztály nagyobb érintettségét mutatták, ezért ezt a csoportot tüzetesebben is megvizsgáltuk.

Az egész mintából 1282-en estek a 20 év alatti, középiskoláit végző fiatalok körébe. A relevánsan értékelhető válaszok a 11-12 éves korosztálytól jelennek meg, 16 éves kortól pedig évenkénti számarányuk meghaladja az egész minta 5%-át.

A jelenleg vizsgált korosztály az egész minta 22%-a, ami megegyezik az első kutatásban kapott eredménnyel. A fiatal válaszolók legnagyobb arányban gimnazisták (13%), de számottevő a szakközépiskolába járók (8%), sőt még az általános iskolások

1. ábra

A válaszolók száma és életkora

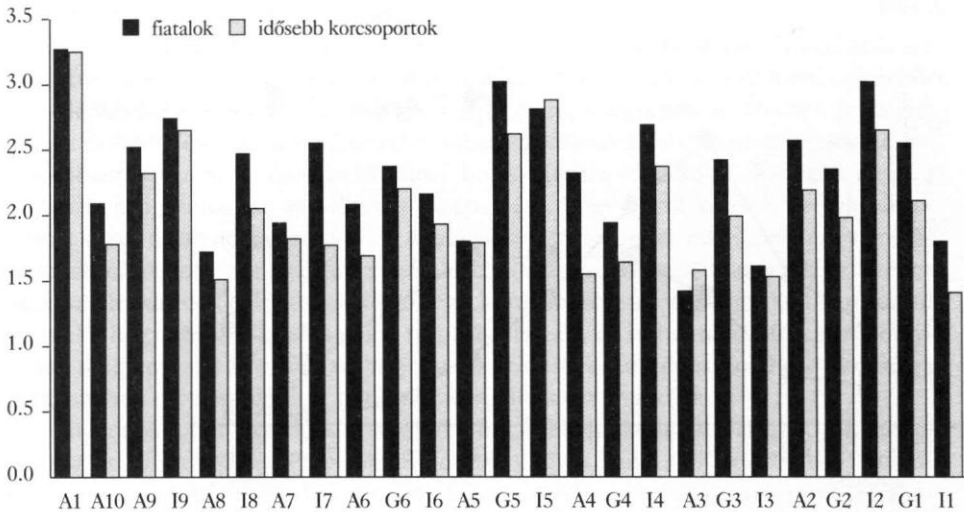


aránya is (3%). A fiatalok fele-fele arányban mondták azt, hogy tanulmányaikhoz szükséges a net használata, ami egy kicsit bepillantást enged abba is, hogy az oktatás során milyen mértékben kívánják meg tőlük az Internet, mint információforrás felhasználását. A fiatalok átlagban 3,5 éve használják az Internetet, naponta átlag 5,2 órán át (ez az idősebbek között valamivel kevesebb, 4,6 óra). Az Internet elterjedését mutatja, hogy 96%-uk otthonról használja legtöbbször a világhálót, ami nagyon érdekes eredmény ahhoz képest, hogy ez az arány két évvel ezelőtt még csak 46% volt. És mint az első esetben is, legfőképpen csevegésre ill. hálózati játékokra, bár elég magas azok aránya is, akik a böngészést és az információszerzést jelölték meg preferált tevékenységnek. Az eredmények tehát most is nagyon hasonlóak voltak a két évvel ezelőttihez, mindamelllett, hogy sokkal nagyobb volt a vizsgált minta.

Az egyes kérdésekre adható válaszok az 1-től 5-ig terjedő skálán mozogtak. A fiatal korosztályt összehasonlítva az idősebb korosztállyal megfigyelhető, hogy a fiatalok átlagban szinte minden kérdésre magasabb pontszámot adtak a felnőttekhez képest. Különösen jellemző volt ez a közösségi érzésre vonatkozó kérdésnél (3,02 és 2,62), valamint a viselkedés kontrolljára vonatkozó két kérdés esetében, ahol a csetelés közbeni indulataira kérdeztünk rá („milyen gyakran fordul elő, hogy csetelés közben indulatait trágár szavakkal fejezi ki”: 2,55 és 1,77), illetve amely a technikai problémák fellépése következtében megszakadt Internet-kapcsolat miatti indulataira vonatkozott (3,02 és 2,65). Két esetben volt fordított ez az arány: szinte megegyezett, de mégis alacsonyabb átlag jött ki a szexuális oldalak látogatására (nem igaz tehát, hogy a fiatalok szívesebben nézegetik az ilyen tartalmú oldalakat – átlagaik 2,81 és 2,88 volt), valamint annál a kérdésnél, hogy „előnyben részesíti-e az Internet nyújtotta szórakozást a partnerével való időtöltéssel szemben”. Bár erre a kérdésre mindkét korosztály alacsony pontszámot adott, tehát az internetezők általában nem hanyagolják el valós kapcsolataikat a virtuálisak rovására, a fiatalok pontszám átlaga 0,16-dal

2. ábra

Az egyes kérdésekre adott válaszok átlagpontszámai a fiatalok és az idősebb korcsoportok között



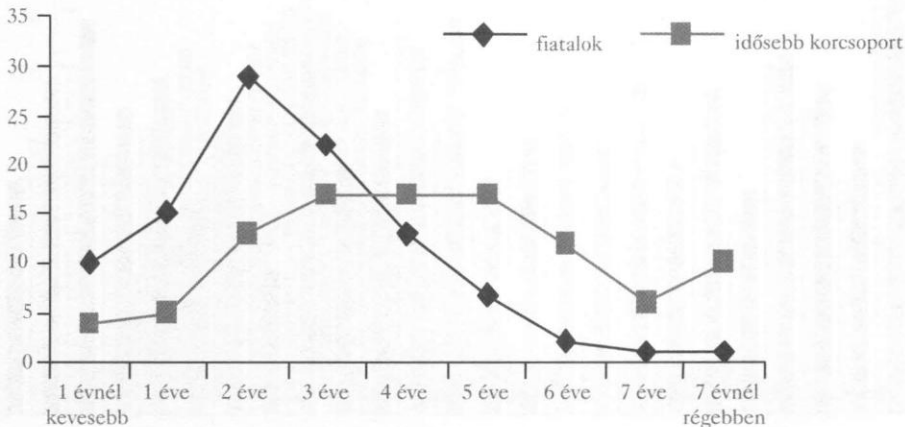
kevesebb volt idősebb társaiknál (1,42 és 1,58). Az időkorlátra vonatkozó kérdésnél („több időt töltött, mint amennyit előzőleg szándékozott”: 3,27 és 3,25) mindkét korcsoportban megemelkedett értéket találtunk.

Megvizsgáltuk az egyes kérdésekre adott pontszám átlagokat annak fényében is, hogy hány órát interneteznek naponta. Az egész mintát vizsgálva az átlagpontszámok egyenletesen emelkedtek az eltöltött idő függvényében, tehát aki többet internetezik egy nap, az magasabb pontszámokat adott a feltett kérdésekre. Ez a tendencia szinte töretlenül érvényesült egészen a napi 7 óra internetezésig, amikor a pontszámok az ellenkezőjébe fordultak. Különösen a 8 órás internetezésnél figyelhető meg valamiféle „habituáció”, amikor már a személynek nem jelent megerhelést a hosszabb idő. A fiatalok esetében ez kissé másként alakult: az egyes kérdésekre adott átlagpontok időről időre megtorpannak, majd ismét emelkednek, sokkal elszórtabban, mint a felnőttek esetében. Itt azonban van egy határozott törés a napi 3 órás Internet-használatnál is, azaz a pontok az első két órában emelkednek, míg a harmadikban negatívba fordulnak majd ismét növekszenek. A következő szakadás a fiatalok esetében a 8-9. óra körül figyelhető meg, tehát valamivel később, mint a felnőtteknél.

A tesztre maximálisan 125 pontot lehetett kapni. Az adatok mélyebb, többváltozós módszerekkel történő elemzését követően az egyértelműen kóros Internet-használat ponthatáraként 100 pontot kaptunk. Ide a fiatalok mindössze 4%-a esett. Azok, akik nem teljesítik a kóros Internet-használat minden kritériumát, de „érintetteknek” tekinthetők (80 pont fölött) a minta 14%-át teszik ki. A tendencia tehát nem növekszik, hanem nagyjából azonos szinten stagnál. Általában 1-3 éve használják a netet, de érdekes eredmény, hogy a 100 pont feletti eredményt elérték közül 10,9%-ban 7 éve, vagy régebben interneteznek. Egyértelműen kimutatható volt, hogy a

magas pontszámot értek leginkább a csevegést és hálózati játékokat preferálják, ennek aránya 58,7 illetve 21,7% volt.

3. ábra



A kérdőívre adott pontszámok %-os aránya a fiatalok és az idősebb korosztály esetében

Fiatal korosztály		Idősebb korosztály	
pontszám	előfordulási gyakoriság %	pontszám	előfordulási gyakoriság
26-50	44	26-50	54
51-80	42	51-80	39
81-100	10	81-100	5
101-125	4	101-125	2

Összegezve a kóros Internet-használó jellemzői a következők: (az egész minta 2-7%-a!)

- férfi
- átlagéletkoruk 3 évvel alacsonyabb a normál felhasználóknál
- közel fele budapesti, 92%-uk városban él
- közel 50% dolgozik
- ugyanakkor 2/3-uk tanuló is valahol
- közel 50% a 20 év alatti korosztályba tartozik
- több mint fele a csoportnak úgy véli, hogy nem kell munkájához az Internet
- 41%-uknak 20.000 Ft vagy kevesebb a havi nettó jövedelme – életkor és diák-ság (2002-es adat)
- 93% otthon, 40%-uk pedig iskolában (is) internetezik
- 85%-uk 4 órát vagy többet internetezik naponta
- 77%-uk cseveg, 53%-uk hálózati játékokon játszik leginkább.

Értelmezés

Természetesen ezek az eredmények nem azt jelentik, hogy nem kell a kóros Internet használókkal foglalkoznunk.

Mint a válaszolók átlag életkorából is látszik, a net a fiatalok birodalma, akik azt elsősorban kommunikációs eszközként használják. Barátokat keresnek a számukra készült oldalakon, csetelnek, információkat gyűjtenek, programokat töltenek le és játszanak. Érdeklődési körük életkorukból fakad: a szabadidő eltöltésére vonatkozó információkeresés, a zene, koncertek, mozi, bulik, játéokra vonatkozik. Érdekes, de ez a kutatás nem igazolta azt az előzetes elképzelést, hogy egyik kedvelt szórakozásuk lenne a szexoldalak nézegetése. Még általában a partnerükkel való időöltést sem hanyagolják el az Internet nyújtotta szórakozás rovására. Viszont magasabb értékeket adtak az életkorukból tipikusan következő kérdésekre: miszerint gyakrabban fordul náluk elő, hogy átéli a közösséghez tartozás érzését, és indulataikat frusztrált helyzetben még kevésbé képesek szabályozni. A felnőttekhez képest az összes kérdésre adott, enyhén megemelkedett pontszámátalgaik is ezt mutatják.

Tulajdonképpen egy tipikus serdülő – fiatal felnőtt képe rajzolódik ki, aki elszakadva szüleitől és lázadva a társadalmi normák ellen a kortárs csoportok felé fordul – ami történetesen lehet az Interneten is – a maga vehemens eszközeivel, mert létszüksége a benne dülő feszültségek levezetése. Az online közösségekben kielégül intimítási és valahová tartozási igénye, kipróbálhatja magát különböző szerepekben, ami identitása kialakításában segít neki, közben intellektualizmusát is használja, és kiváló szociális skilleket sajátít el a számítógép-Internet kezelésétől kezdve a toleranciáig, amit a különböző emberekkel, népekkel történő kommunikáció alakít ki benne.

További értelmezési lehetőségek

A pszichoanalitikus értelmezési keret szerint is elképzelhető, hogy egy kialakulatlan személyiség, találkozáva az Internet néha „álomszerű” világával, tartósan regresszív állapotba kerül, és így pszichés problémái előtérbe kerülnek. A számítógépezés hordoz magában valamifajta örvény jelleget, az ember könnyen belesodródik az új és új ingerek befogadásába. Ezért van az, hogy a legtöbben hiába próbálják meg előre megszabni a tevékenységre fordított időt, amikor ott vannak, képtelenek azt betartani. Ez a „kutatási ösztön” a fiatalokra hatványozottan jellemző, és nem is okoz problémát, ha kanalizált, és kontroll alatt tartott. A regresszió, azaz egy korábbi én-állapotra való visszaesés során a belső szubjektív világ és a külső, objektív világ összekeveredik, az élmény mintegy „köztes térben” mozog. A valóság elfogadását sok esetben megkönnyíti egy-egy „potenciális térben” való időleges lét, ami a csecsemőkort követően a „játszás” és később a művészet, a kulturális élmény tere (D. W. Winnicott, 1999).

Az Internet a maga sajátosságaival, mindenki számára elérhetően, megfelelő használat esetén kiváló tere lehet ennek. Az itt és más hasonló helyzetben átélt állapot, ha hosszabb ideig fennmarad, két irányba dőlhet el: vagy a tünetképzés felé, azaz a személy valamilyen pszichés zavart kezd mutatni, vagy valamilyen alkotás, produktum felé, ami gazdagítja személyiségét. Így ez nemcsak negatív, de pozitív is le-

het, hiszen ebből az állapotból születnek meg a nagy teljesítmények, az új produktumok, az igazi felfedezések is (M. Bálint, 1994).

Milyen jegyei vannak az internetes regresszióknak? Norman N. Holland Internet-kutató szerint a használat pozitívumai a nagylelkűség és a nyitottság, míg negatívumai közé sorolandók az agresszív lángholás, a szexuális zaklatás és a megnövekedett sebezhetetlenség érzése. Az anonimitásból következik a gátlások hiánya és ezzel együtt a regresszió. Ezen a területen egyébként a nők és a férfiak másképp reagálnak: míg a nők legfőképpen egy használati eszköznek tekintik a számítógépet és annak funkcióit, addig a férfiak fantáziái fallikus erővel ruházzák fel azt. (A felhasználók szinte kivétel nélkül férfi nevet adnak a számítógépnek, bár érdekes, hogy ezzel szemben a befogadó, passzív lemezmeghajtónak pedig mindig nőit.) Nárcisztikus, animisztikus, kvázi humán kapcsolatot alakítanak ki, amikor a gép valami a tárgy és a személy között – ideális partner, igaz barát, jó szülő... Mindezek kihatnak az Interneten zajló kommunikációra – a regresszió és a dependencia bátorítói. Hasonlíthatnak a gyónásra, vagy egy pszichoanalitikus terápiára. „Elbűvölő házassága a legszofisztikáltabb humán technológiának és a mi félvad, állati pszichénknek.” (N. N. Holland, 1996).

Létezik tehát „jóindulatú” és „rosszindulatú” regresszió. Az előbbi a megismerésre irányul, és mint ilyen a személyiséget építő, az utóbbi pedig az öncélú vágyteljesítést szolgálja a maga kielégíthetetlen szükségleteivel, és sok esetben a függőséghez hasonló állapotok kialakulásához vezet. A személy regressziójának minősége azonban nem attól a csatornától függ, amelyet kiválaszt a kiélésére. Az Internet tehát csupán az az eszköz, amely ha sokkal erősebben és gyorsabban is, mint más módok (pl. egy kedvelt sport, vagy kártyajáték...), de kiváltja ezt az állapotot. Mint a vizsgálatokból láttuk, az esetek nagy részében ez nem okoz problémát, bár az Internet húzóereje egyébként is az átlagnál jobban igénybe veszi a normál tartományba tartozó személyiségeket is. Mivel a regresszióknak azonban van egy tárgykapcsolati (interperszonális) vonatkozása is (M. Bálint, 1994), azaz nem mindegy, hogy az adott megnyilvánulást hogyan fogadja a környezet, tehetünk azért, hogy a kórosan reagáló személyeket és általában az Internet-használókat átsegítsük ezen az állapoton.

Visszatérve tehát a nyers adatokhoz: 1. Az Internet-függőség elterjedtsége úgy tűnik, a várakozásokkal ellentétben nem nő, hanem stagnál. 2. A függőség mértéke 6-7% az összes Internet-használóra vetítve. 3. Az Internet-függőség jegyeit magán hordozó felhasználók mintegy 50%-a a 20 év alatti korosztályhoz tartozik, azaz a középiskoláit végző fiatal. 4. A „maradék” 94% mintegy 20%-a tartozik ugyanebbe a fiatal korosztályba, de a többiek is inkább a fiatal felnőttek közé sorolandók (lásd 1. ábra) 5. Az egész fiatal korosztályt tekintve jobban megérthetjük viselkedési mintázataikat, és sokat tehetünk azért, hogy számukra az Internet használata mind kevesebb veszélyforrást hordozzon.

Ajánlások

1. Az Internet-függőség kezelésére: Az Internet-kutatók szemléletüktől függően fogalmazzák meg ajánlásaikat, melyek betartásával véleményük szerint meggyó-

gyíthatóak a használat okozta anomáliák. Elsőként az e területen működő szakemberek közül Kimberly Youngot idézzük, aki betegségnek tekinti az Internet túlzott használatát és magatartásterápia segítségével orvosolja azt. A következő javallatokat teszi az Internet-függőség leküzdésére:

1. A probléma tudatosítása: első lépés, hogy az Internet-függőségben szenvedő személy felismerje az alapvető szimptomákat a túlzott Internet-használattal kapcsolatban.
2. A problémával való azonosulás, igény az attól való megszabadulásra – betegség tudat kialakulása. Tudatosítania kell magában, hogy a problémák elől való menekülés, amit az Internet segítségével akart eddig végezhivni, nem oldja meg azokat.
3. Terv kidolgozása a problémától való megszabadulásra.
4. A kidolgozott terv alapján kognitív terápiás eszközökkel lassan vissza kell szorítani a túlzott Internet-használat mértékét a megfelelő szintre (J. R. Ferris, 2001).

A kóros Internet-használatot véleményünk szerint elsősorban ott kell megragadni, ahol a probléma keletkezik: az Interneten. Megsegítésükre virtuális klinikákat kellene felállítani, ahova szabadon és eleinte anonim módon fordulhatnak. A felkészült szakemberek a megszokott csatornán keresztül a megszokott módon közelíthetik meg a problémát, és adhatnak tanácsot. Szükség esetén ezen bevezető szakaszt követheti a „real time” terápia, egy-egy háttérintézmény felkészült szakembereinek bevonásával.

Gyanítható azonban, hogy a fiatal Internet-használók nagyobb része a függőség jegeit magán hordozó magatartásmintákat az identitás megszilárdulásával és a felnőtt szerepek megkezdésével elhagyja. Ekkor már a számítógép- és az Internet használata nem cél, hanem egy jól begyakorolt eszköz lesz.

Mint már bemutattuk, a mi kutatásaink szerint a kóros Internet-használat csak kis hányadát érinti a felhasználóknak. A környezet azonban ettől függetlenül is alkalmazhat néhány stratégiát, amely megóvjá az Internetet túlzott mértékben használókat (vagy egyáltalán a fiatal felhasználókat) annak komolyabb következményeitől.

1. A szociálisan pozitív, hasznos tevékenységformák megerősítése: A fiatalok a szakemberek megítélése szerint tehát erősen narcisztikus beállítottságúak, koruknál fogva önértékelésük labilis, hiszen a hirtelen testi-lelki változások összezúzták addigi énképüket. Rendkívüli mértékben szükségük van a külső, pozitív megerősítésre énjük építése érdekében. Ha a társadalom, a szűkebb és tágabb környezet elítéléssel, negatívan viszonyul cselekedeteikhez, az inkább csak ellenállást szül. Éppen ezért a szociálisan pozitív, vagy netán hasznos tevékenységeiket bátorítani kell, ami további energiákat szabadít fel személyiségük alakításra.
2. Célorientált feladatok kitzűzése: Már amerikai kutatók is felhívták arra a figyelmet, hogy nem elég arról gondoskodni, hogy az iskolák kellő mértékben fel legyenek szerelve gépekkel és az információs társadalom nyújtotta eszköztárral, de hangsúlyt kell fektetni arra is, hogy a gyerekek minél több célorientált feladatot kapjanak, amiket ezen eszközök segítségével teljesíthetnek. Ezzel nemcsak intellektuális képességeiket és gyakorlati tudásukat bővíthe-

tik, de megtanulják azt is, milyen lehetőségeket rejt magában a net használata, ami adott esetben megvédheti őket a céltalan időtöltés húzó erejétől. A feladatoknak nem kell feltétlenül az iskolai tananyaghoz kapcsolódnuk, lehet az egy kivételes teljesítmény (pl. az osztály weblapjának megszerkesztése), ami egyben saját produktumukká válik.

3. Kanalizált interaktivitás: Az előzőhöz szorosan kapcsolódva kell minél inkább bevezetni a mederbe terelt interaktív tevékenységek gyakorlását. Érdekes, de épp az interaktív tevékenységek azok, amelyeknek gyakorlása a kóros használat felé viszi az egyént. Ugyanakkor minden pedagógiai, szociológiai és pszichológiai megfontolás az interaktív funkciók gyakorlását szorgalmazza. Még sincs feloldhatatlan ellentét a két jelenség között: az interaktivitás valóban a legfontosabb, és egyben a legvonzóbb értéke az Internetnek. Nem a korlátozásával, hanem a célszerű felhasználásával érhető el, hogy mindenki megfelelően bánni tudjon vele. Nagy szerepe van ebben a tudatos környezetnek, amely jobban tisztában van a lehetőségekkel és hátulütőkkel, és így segíti a felhasználókat.
4. A veszélyek tudatosítása, felvilágosítás: Az Internet használatának megtanításával párhuzamosan tudatosítanunk kell, hogy milyen veszélyeket rejthet magában. Gondolunk itt a jogi vonatkozásokra, de ide sorolandók a pszichés rizikófaktorok is, amelyekről való tudás szintén egyfajta védettséget adnak a használatkor.
5. Mentálhigiénés hálózat létrehozása az Interneten: Úgy hisszük, nagyban hozzájárulna az Internet kiegyensúlyozott elterjedéséhez, és a problémamentes használathoz, ha a neten könnyen elérhető, autentikus webkikötők jönnének létre, amelyek szabadon elérhetőek lennének a felhasználók igényei szerint. A segítő szolgálatok mintegy világítótornyokként igazítanák el a megakadt felhasználót. Az online tanácsadás nem csak az Internet-függőségre nyújtana megoldást, de jól érezhetően befolyásolná a lakosság pszichológiai kultúráját is, és tudatosítaná a problémákkal való szembenézés lehetőségeit.

Összegzés

Az Internet már nem csupán egy új technológia, de egy új globális kultúra kiteljesedése is, amelyben az idő, a tér, a határok és a személyiség fogalmának átrendeződése folyik. Egyes vélekedések szerint, míg a való világot az elidegenedés és az individualizmus, addig az Internetet a közösséghez, a kommunikációhoz való visszatérés jellemzi (M. Strangelove, 1994). A netet jellemző újfajta közösségépítés és kommunikáció tulajdonképpen felfogható lázadasként is az ellen a nárcisztikus üresség ellen, amely a XX. század végi embert olyannyira jellemezte. Lehet, hogy „korunk önimádó személyisége” (C. Lasch, 1984) leáldozóban van, és valóban egy új, integráltabb személyiség kialakulása előtt nyílik meg az út? A válaszokat bizonyára hosszabb távon lehet majd meghozni.

Kutatásaink nem igazolták azt a nagyfokú veszélyt, amelyet a társadalom és a média közvetít. Az eredményekből kitűnik, hogy ugyanúgy, ahogy maga az internetezés is a fiatal korosztály sajátja, a belőle eredő problémák is inkább rájuk jellemzőek, és az ő személyiségük sajátosságaira rímelnek. Fontos következtetés lehet ez,

hiszen nemcsak közelebb visz a problémás esetek megoldásához, de a prevenciót is nagymértékben szolgálja. Egy újabb esély, hogy az információs társadalomba most belenövő generációt felkészültebben vezessük be annak rejtelmeibe.

IRODALOM

- Wallace, P (2002): *Az Internet pszichológiája*. Osiris, Budapest.
- Kuhn, Thomas S. (1984): *A tudományos forradalmak szerkezete*. Gondolat. Budapest.
- Kitzinger, D (2000): A morális pánik elmélete. Replika. 40. szám
- John, M (2000): Review Essay: The Psychology of the Internet by Patricia M. Wallace, In: *International Electronic Journal For Leadership in Learning* 4/3.
<http://www.ucalgary.ca/~iejll/volume4/mueller.html>
- Fábián Zs. - Pillók P. - Ritter A. - Hoyer M. (2002): Felmérés a magyarországi Internet-használatról – szociálpszichológiai és pszichopatológiai vonatkozások. In: *Psychiatria Hungarica* 17 (6):599-606
- Winnicott, D.W.(1999): *Játás és valóság*. Budapest, Animula.
- Bálint, M. (1994): *Az östörés. A regresszió terápiás vonatkozásai*. Akadémiai kiadó, Budapest.
- Norman N. Holland (1996): The Internet Regression, In: *Psychomedia*;
<http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/telematic/holland2.htm>
- Jennifer R. Ferris (2003): Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences; <http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html>
- Strangelove, Michael (1994): A nélkülözhetetlen Internet. Replika, 13-14.
- Lasch, Christopher (1984): *Az önimádat társadalma*. Budapest, Európa kiadó.

Ritter Andrea

Pszichológus, az ITTK Internetpszichológiai Kutatócsoportjának vezetője. 1987-ben szerezte meg diplomáját, majd 1993-ban a klinikai szakpszichológusi képesítést. Dolgozott pszichiátriai osztályon és különböző ambulanciákon. 1999 és 2003 között az ITTK vezető kutatója volt. 2000-ben megszervezte és fél évig vezette az *sos.index.hu* lelki tanácsadó szolgáltatást. 2003-tól a Nemzeti Digitális Adattár Programiroda vezetője.

Fábián Zsolt

1993-ban szerzett orvosi diplomát. 1998-ban pszichiátriai, majd 2000-ben addiktológiai szakvizsgát tett. 1994-1998 között az Országos Addiktológiai Intézet, 1998-tól az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet munkatársa. 2000-ben felsőfokú pszichodráma vezetői képesítést szerzett. 1998-tól pszichiátriai oktató munkát végez.

Pillók Péter

Szociológus, a Mobilitás Ifjúságkutató Iroda munkatársa. Az ELTE Szociológiai Intézetben végzett, jelenleg is az ELTE Doktori Iskolájának hallgatója, disszertációját survey módszertanból írja. Számos kutatásban vett részt módszertani szakértőként. Az ITTK keretein belül több projektben vállal szerepet, az Internetpszichológiai Kutatócsoportjának tagja. Érdeklődési területe a kutatómódszertan, elsősorban az online kutatási módszerek. Több publikáció szerzője, az ELTE TáTK előadója.

Hoyer Mária

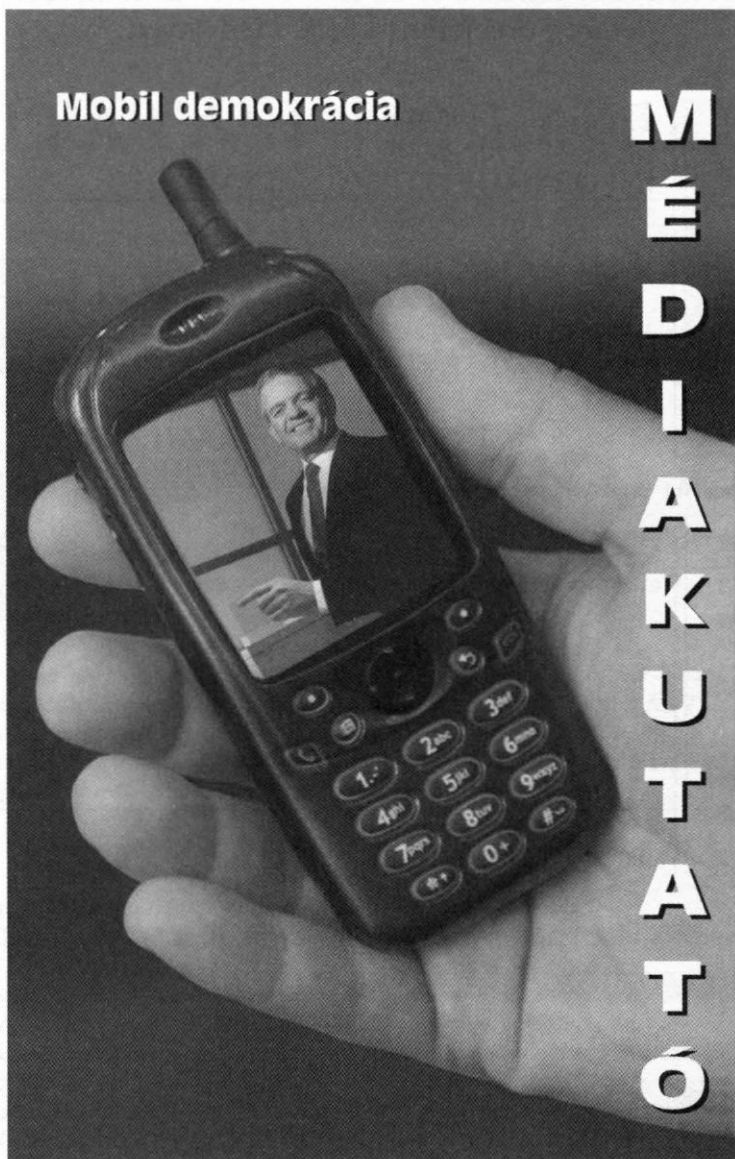
Klinikai addiktológiai szakpszichológus a Pécsi Tudományegyetem Pszichológiai Intézetnél. Pszichológusként 15 éve foglalkozik droghasználó fiatalok gyógykezelésével, hozzátartozói konzultációval, drogprevencióval. Rendszeresen publikál különböző szaklapokban, ill. szakkönyvekben. Különböző kutatások keretében vizsgálta a drogfogyasztás személyiség-lélektani hátterét, a lakótelepen élő fiatalok drog és alkoholfogyasztási szokásait, valamint a droghasználat és teljesítmény összefüggéseit. Jelenleg a nemi szerepek változásait, és ezek hatását próbálja elemezni a szenvedélybetegségek kialakulásában. Érdeklődési területe kiterjed az úgynevezett viselkedéses addikciókra is (a nem kémiai anyagoktól való függőségre), például az Internet-függőség vizsgálatára.

Egyetemi oktatóként hetedik éve tanít szociális munkásokat, pszichológusokat különböző addiktológiai kurzusokon.

Szakmai meggyőződése szerint a klinikai tapasztalatok jól hasznosíthatók a prevenció területén is.

Mobil demokrácia

**M
É
D
I
A
K
U
T
A
T
Ó**



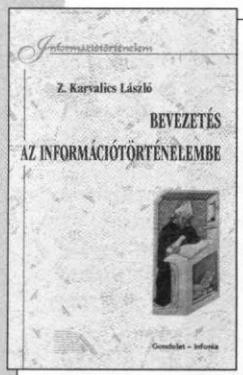
MEGJELENT A MÉDIAKUTATÓ LEGFRISSEBB SZÁMA

A TARTALOMBÓL:

Sükösd Miklós, Erdős Ildikó, Kumin Ferenc, Csont Szandra, Sengel Ferenc, L. László János és Vég Olga a mobil demokráciáról; Györffy Miklós, Martin József és Wisinger István a rendszerváltás médiájáról; Vályi Gábor a kulturális globalizáció és az internet kapcsolatáról; Terestyéni Tamás a magyar sajtó romaképéről; Thor Woje a norvég sajtóetikai bizottságról

Kapható a nagyobb könyvesboltokban és újságosoknál, vagy megrendelhető a mediak@mail.datanet.hu címen és a (06 1) 270 34 21-es telefon-/faxszámon. Ára 600 Ft (előfizetőknek 500 Ft).

A GONDOLAT KIADÓ és az INFONIA ALAPÍTVÁNY
nemrég megjelent közös kiadványai:

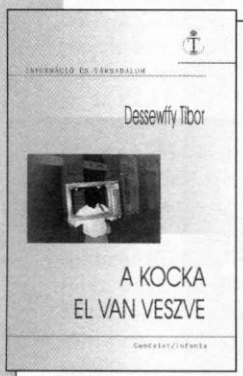
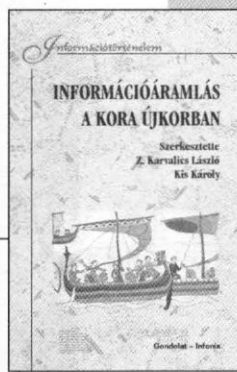


Z. Karvalics László:
BEVEZETÉS AZ
INFORMÁCIÓTÖRTÉNELEMBE

248 oldal, kartonált, 2390.-Ft.

Z. Karvalics László -
Kiss Károly (szerk.):
INFORMÁCIÓÁRAMLÁS
A KORA ÚJKORBAN

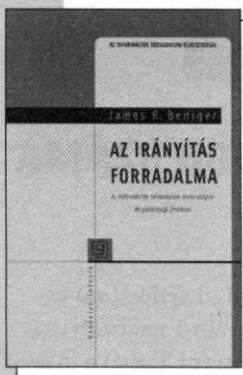
196 oldal, kartonált, 2290.-Ft.



Dessewffy Tibor:
A KOCKA EL VAN VESZVE

2., bővített és átdolgozott kiadás
306 oldal, kartonált, 2480.-Ft

AZ INFORMÁCIÓS TÁRSADALOM KLASSZIKUSAI
sorozat rövidesen megjelenő kötetei:



James R. Beniger:
AZ IRÁNYÍTÁS FORRADALMA

758 oldal, keménytető, 4290.-Ft.

Armand Mattelart:
AZ INFORMÁCIÓS
TÁRSADALOM TÖRTÉNETE

200 oldal, keménytető, 2890.-Ft.



A kiadványok megvásárolhatók a kiadó mintaboltjában:
(Osiris Könyvesház, Bp. V. Veres Pálné u. 4-6.),
a jobb könyvesboltokban, illetve megrendelhetők a kiadónál:
(1088 Budapest, Bródy S. u. 16, tel.: 338-3544,
e-mail: gondolat@gondolat.axelero.net)