

„Az internetfüggőség menekülési útvonal”

Beszélgetés Koronczai Beatrix pszichológussal, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai karának munkatársával, az internetfüggőség kutatójával.

- *Hétköznapi életünket átszövi az internet, napi szinten használjuk ügyintézésre, munkavégzésre, információszerezésre, kapcsolattartásra, szórakozásra. Hol van a határ az egészséges és a kóros internethasználat között? Mi az internetfüggőség meghatározása?*
- Az internetfüggőség viszonylag friss kutatási terület, ezért még vitatott a definíciója. A mentális zavaroknak van egy jegyzéke, a pszichiáterek ez alapján diagnosztizálják a betegségeket. A jegyzék legújabb változata a közelmúltban készült el. Ebben még nem szerepel az internetfüggőség, ugyanakkor a további kutatást igénylő zavarok között már felsorolták az internetes játékokkal kapcsolatos viselkedészavart (internet use gaming disorder).
A másik nehézség, hogy a mentális zavarok diagnosztizálásához sokszor skálákat használnak, az internetfüggőség területén azonban még nem létezik ilyen általánosan elfogadott mérőeszköz. Kollégámmal megalkottunk egy mérőeszközt, melynek érvényességét több méréssel is alátámasztottuk, de nem tudtuk még pontosan meghatározni, hogy mi az a „pontszám”, amitől kezdve valaki internetfüggőnek tekinthető.
- *Milyen jelekre figyeljünk önmagunkon, illetve a környezetünkben élőkön?*
- Hétköznapi nyelven megfogalmazva azt tekinthetjük internetfüggőnek, akinek az életében a túlzott internethasználat már komoly kapcsolati, párkapcsolati, családi vagy egészségügyi problémákat okoz, illetve teljesítményromlást okoz a munkában vagy a tanulásban. A függőség fontos jellemzője, hogy az egyén nem tudja kontrollálni az internet használatát. Elhatározza, hogy naponta csak meghatározott időmennyiséget tölt a gép előtt, vagy bizonyos oldalakat egyáltalán ne látogat, de nem tudja tartani magát az elhatározásához. A kollégámmal összeállított kérdőív három faktorát méri az internetfüggőségnek: az internethasználat hiánya miatti feszültség mértékét, a mindennapi tevékenységek elhanyagolását, valamint az internethasználat kontrollálásának nehézségét.
- *Van olyan elképzelés, mely szerint az internet csupán eszköz, amely egy másik alapfüggőségnek lesz a csatornája. Önnek mi a véleménye erről?*
- Igen, erről is vitatkoznak a szakemberek. Az egyik álláspont szerint az internetfüggőség nem önálló betegség, hanem csupán más betegségek új megjelenési formája. Tehát az temetkezik bele az online pókerbe, aki eleve szerencsejáték-függő. Vannak, akik a depresszió egyik tünetének tekintik az internetfüggőséget. Én nem értek egyet ezzel a megközelítéssel, mivel szerintem az internetnek vannak olyan sajátos jellemzői, amelyek megkülönböztetik az itt megjelenő kóros függőséget az eredeti szenvedélybetegségektől.
- *Mik ezek a sajátosságok?*
- Például az internet anonimitása, a virtuális megjelenés sok mindent megváltoztat. Elias Aboulaoude, egy amerikai kutató és pszichiáter a Virtually You című könyvében leírta, hogy találkozott olyan pácienssel, aki korábban rendszeresen játszott szerencsejátékokat, de mindez nem vált kórossá, mederben tudta tartani a játékszenvedélyét. Amint azonban elkezdett az interneten játszani, függővé vált. Romlott a munkateljesítménye, komoly veszteségek érték, így végül pszichiáter segítségét kellett kérnie. Az internet fellazítja a kontrollt és az önkontrollt, így sokkal gátlástalanabbá, impulzívabbá válik az ember. Míg a valódi találkozásoknál a többi ember jelenléte valamelyest befolyásol minket, és ezért mondjuk nem teszünk meg akkora tétet, mint szeretnénk, a gép előtt ülve teljesen eltűnik az a kontroll, ami a realitáshoz kapcsolna. Köztudott, hogy az interneten sokkal több az agresszív megnyilvánulás, ami szintén ennek a következménye.
- *Ha jól értem, itt megjelenik a felelősségvállalás kérdése is. Ha a virtuális világban máshogy*

viszonyulunk a felelősségvállaláshoz és a társadalmi normákhoz, az vajon egy idő után kihat arra, ahogyan a való világban megnyilvánulunk?

- Ezzel kapcsolatosan nem ismerek kutatást, de jogos a kérdés. Szerintem igen. Az online személyiségünk többnyire más, mint a valós, és a kettő kapcsolatban áll egymással. Az imént említett szerző azokat az elmagányosodott pácienseket, akik nem voltak képesek társaságba menni és ismerkedni, arra biztatta, hogy az interneten építsenek kapcsolatokat, keressenek párt. Megállapította, hogy ha az interneten képesek voltak nyitni mások felé, a változás sok esetben kiterjedt a valós kapcsolataikra is. Úgy vélem tehát, hogy a virtuális személyiségünk, viselkedésünk hatással van a valódira.
- *Egy függőség kialakulásához számtalan tényezője együttállására van szükség: családi, társadalmi, személyiségbeli hatásokra vezethető vissza. Van-e olyan személyiségtípus, amely hajlamosít az internetfüggőség kialakulására?*
- Egy fajta személyiségtípus nincsen. Az illegális drogok esetében sem lehet elkülöníteni drogfüggő személyiségtípust, bár vannak olyan szemvonások, melyek feltehetően összefüggésbe hozhatók egy-egy szerrel. Az internetfüggőség esetén a kutatások kimutattak bizonyos személyiségvonásokat, melyek gyakran együtt járnak a kóros internethasználattal. Például azokat az introvertált személyeket, akik szoronganak társas helyzetekben, esetleg az érzelmi intelligenciájuk nem túl magas, sokszor tévútra viheti, hogy az online kapcsolódásokban nem élik meg ezt a szorongást. A valódi ismerkedés helyett felszínesebb kapcsolatrendszer alakítanak ki a világhálón, és nem lépnek tovább a tényleges kapcsolódáshoz. A másik veszélyeztetett típus épp az ellenkezője: az impulzív személyiségű emberek, akiknek eleve kontrollproblémái vannak, még jobban ki tudja élni impulzivitásukat az interneten, például az online játékokban. A legerősebb kapcsolat azonban a depresszióval mutatható ki. A depresszió és az internetfüggőség persze egymást generálja, hiszen az interneten töltött időtől jobb lesz a beteg hangulata, de minél többet időzik ott, annál inkább mélyül a depressziója.
- *Ha azt feltételezzük, hogy a függőségek mögött van valamilyen valós szükséglet, aminek a szenvedélybetegség egy torz kielégítési formája, akkor milyen szükségletet találunk vajon az internetfüggőség mögött?*
- Több ilyen szükségletet is megnevezhetünk, mivel több addiktív tevékenység kapcsolódik az internethez. Az online kommunikáció (chat, Facebook stb.) az egyik ilyen tevékenység, itt a társas kapcsolódás iránti vágy lehet a szükséglet. Az ember társas lény. Biológiai ösztönünk, hogy társas hálóban éljünk, ezt elégítik ki a közösségi oldalak is. A másik függőséget okozó tevékenység az online szerepjátékokban való részvétel, amely az identitás kérdésével függ össze. A felhasználó itt lehetőséget kap, hogy a sajátjától nagyon eltérő személyiségek álarcába bújjon. Sokszor pont a serdülők esnek az online szerepjátékok csapdájába, akik életüknek abban a szakaszban vannak, amikor fel kell építeniük az identitásukat, rá kell jönniük, kik is ők valójában. Ennek a szükségletnek, ennek a keresésnek a torz kielégítése is lehet az online szerepjáték.
- *Tehát két fontos kérdést érinthet az internethasználat és az esetleg kialakuló függőség: ki vagyok én, illetve hogyan kapcsolódom a világhoz.*
- igen. A serdülőkor témája az identitás, a fiatal felnőttkoré pedig az intimitás, vagyis hogyan tudok másokkal intim kapcsolatot kialakítani. Manapság persze a serdülőkor átnyúlik a fiatal felnőtt korra: annyit keressük önmagunkat, h már majdnem harminc évesek leszünk mire a végére érünk a folyamatnak. Épp ezért pont ez a korosztály a legvesélyeztetettebb.
- *A fiatalok körében státuszjelző, hogy milyen eszközzel férek hozzá az internethez, mennyire vannak jelen online, hány ismerősük van a közösségi oldalakon, milyen eredményeik vannak az online játékokban. Ha a környezetükben ennyire meghatározó az internet, hogyan tudják kikerülni a kóros internethasználat csapdáját?*
- Igen, ez így van. Menő dolog a Facebookon lenni, menő az okostelefon. De hát, ilyen a serdülőkor. Ez az az időszak, amikor a fiatalok kipróbálják a kábítószereket, az alkoholt, esetleg felelőtlenül szexuális kapcsolatokba bonyolódnak. A szülők téphetik a hajukat, de az

esetek többségében a gyerekek túlélnek valahogy, és normális felnőttek válnak belőlük. Egy viszonylag jól működő családban persze sokkal könnyebb átvészelni ezt az időszakot. Ráadásul, ha a fiatalnak az a célja, hogy menő legyen a kortársai között, akkor feltételezhetjük, hogy vannak kortárs kapcsolatai, és ez már jó. Sokkal rosszabb kimenetele van annak, ha egy serdülő magányos, mint ha bandázik és mindenféle balhéba keveredik. Ha néha elmennek és berúgnak, az normális viselkedésnek mondható. Sokkal veszélyesebb, ha valaki úgy ül a gép előtt egész nap, hogy nincsenek normális kapcsolatai.

– *Több kutatás felhívta rá a figyelmet, hogy az agresszív és bűnelkövető fiataloknál szinte teljesen hiányzik a család támogató és kontrolláló közege. Gondolom, az internetfüggőség szempontjából is kulcsfontosságú, hogy milyen a családi környezet.*

– Igen, az internetfüggőség egyik kritériumai is ez, hogy a túlzott internethasználat egy menekülési útvonal. Ha egy gyermek például nem tud megküzdeni azzal, hogy a szülei ölik egymást és a nagy feszültségben nem tudnak rá figyelni, akkor örül, hogy elmerülhet a saját világában. Becsukja az ajtót és a lelki kapukat is, hogy végre nyugalmat találjon. Ilyenkor általában más viselkedési problémák is megjelenhetnek, tehát nem önmagában az internettel van a gond.

Kínában, ahol komoly problémát jelent az internetfüggőség, számos kutatást végeztek a témával kapcsolatban. Hatalmas országról van szó, ahol nagyon nagy a belső migráció is. Munkavállalás, illetve továbbtanulás miatt tömegek költöznek vidékről a nagyvárosokba. Sokat vizsgálják a migráció hatását a gyerekekre, és egyértelműen kimutatták, hogy ha csak a szülők költöznek el, a hátrahagyott gyerekek sokkal inkább ki vannak téve az internetfüggőség veszélyének. Sajnos akkor sem jobb a helyzet, ha a szülők magukkal viszik a gyermekeket, mivel ilyenkor kiszakadnak az addig biztonságot jelentő szociális hálóból, és a szüleiktől is kevesebb figyelmet kapnak.

– *Magyarországon mennyire gyakori az internetfüggőség a fiatalok között?*

– Nemrég készült egy nagy európai összehasonlító felmérés a témában, melynek az eredményét idén jelentették meg. A serdülő korosztályt vizsgálták Európa több országában, ahol ugyanazt a kérdőívet vették fel a fiatalokkal. Magyarország a hátsó harmadban szerepelt, nincs kiugróan rossz helyzetben. A hazai kutatásokban egyelőre nem nagyon jelenik meg az internetfüggőség témája.

– *Az alkohol- és drogfüggőségnél a szakemberek teljes absztinenciát javasolnak, arra hivatkozva, hogy a függő függő marad élete végéig, csak többé nem vesz magához szert. Az internetfüggőségnél ez nehezen lenne kivitelezhető. Mit szoktak javasolni?*

– Többnyire azt figyelhetjük meg, hogy ha nem általában az internethasználat a problémás, hanem csak egy-egy tevékenység, például az online szerepjáték, a pornó oldalak, vagy a Facebook látogatása. Ilyenkor absztinenciát lehet előírni erre az egy tevékenységre. Azzal lehet még próbálkozni, hogy kiváltsuk az internethasználatot olyan tevékenységekkel, melyek hasonló élményt adnak, mint az internet. Az illegális droghasználat kapcsán is a serdülők gyakran bizonyos élményeket keresnek, ilyenkor ezeket lehet megpróbálni helyettesíteni. Ha valaki például transzcendens élményre vágyik, akkor próbálja ki a meditációt. Ha pörgést és szenzoros élményt keres, válasszon valamilyen extrém sportot. Ez lehet egy út az internetfüggőség kezelésében is.

– *Itt gondolom nem lehet szó elvonókúráról.*

– Hát, Kínában az is van. Ott központi probléma az internetfüggőség, ezért próbálták szabályozni a dolgot. „Átnevelő táborokba” küldhetik a szülők a serdülőket, ahol teljesen elzárják őket a külvilágtól és az internettől is. Terápián és közösségépítő programokon vesznek részt, de sajnos halálesetek is előfordultak már az alkalmazott fizikai erőszak miatt. Sőt, sokáig elektrokonvulzív kezelést is alkalmaztak, de ezt aztán betiltották. Az Egyesült Államokban létrejöttek Anonim Internetfüggő csoportok, sőt virtuális csoportok is, ahol a tagok az interneten tartják egymással a kapcsolatot, ami érdekes paradoxon.

– *Mit tehet az iskola, vagy a médiaoktatás?*

– Az iskola meg tudja tanítani a fiataloknak az internethasználat kulturált formáját, amikor

kiaknázzuk az internet adta előnyöket, de nem válunk függővé. Érdekes arról beszélgetni, hogy az internetes kommunikációban sokkal gyorsabban mélyül el az intimitás, mint egy élő beszélgetésben. Sokkal hamarabb adják ki magukat az emberek, sokkal hamarabb tárják fel érzelmeiket, gondolataikat, mintha látják a másikat. Beszélgethetünk arról, hogy a gyerekek átéltek-e már ilyen élményt, mik a hátulütői az internetes kommunikációnak, illetve egyáltalán valódi intimitásról van-e szó. Fontos téma még a személyes adatok közzététele, például az, hogy mit mutatok meg magamból a Facebookon. Tudniuk kell a fiataloknak, hogy a munkaerőpiacon általánosnak mondható gyakorlat, hogy egy állás meghirdetésekor a munkáltató megnézi, hogy a jelöltek fent vannak-e a Facebookon, és mi derül ki róluk. Az internet nyilvános hely, ezért mindig tudatos döntést kell hoznunk, hogy mikor, kivel és mit osztunk meg.