

A túlzott digitális eszközhasználat fontosabb jellemzői és oktatási vonatkozásai

Holló Csaba¹

¹chollo@inf.u-szeged.hu; ORCID: 0000-0003-0077-3153
SZTE TTIK Informatikai Intézet

Absztrakt. A túlzott digitális eszközhasználat a függőség egyik megnyilvánulása, melynek számos negatív következménye van a mindennapi életre, személyes kapcsolatokra, munkára, oktatásra vonatkozóan, akkor is, ha nem éri el a szenvedélybetegség szintjét. Azért, hogy ezeket megértsük, a cikkben áttekintjük a függőségek jellemzőit, kialakulásának és működésének biológiai és pszichológiai alapjait, a digitális függőségek sajátosságait és leggyakoribb formáit, azok következményeit, illetve az iskola és a tanár szerepét a megelőzésben és a kialakult helyzetek kezelésében.

Kulcsszavak: függőség, oktatás, nevelés.

1. Bevezetés

Kis gyermek kezébe nem adunk kést, nem azért, mert a kés önmagában rossz lenne, hanem azért, mert annak hasznos, veszélytelen és társadalmilag elfogadható használatát tanulni kell, ami feltételez valamilyen fokú érettséget a használó részéről. Fontos lenne annak tudatosítása, hogy hasonló a helyzet a digitális eszközökkel és programokkal is, és ennek be nem tartása úgy a felhasználó, mint a környezete, és a társadalom számára is, komoly negatív következményekkel jár.

A digitális eszközök használatának egyik helytelen megnyilvánulása a túlzott mértékű használat, melynek vannak adott programhasználatra specializált, illetve több program és eszköz együttes használatát is átfogó változatai, de kialakulása és működése szempontjából mindegyik függőségnek tekinthető, ezért megnyilvánulásait digitális függőségeknek is hívják.

2. A függőség fogalma

A függőség ragaszkodást, hozzászokást, szükségletet jelent [19, 30]. Ez önmagában nem pozitív vagy negatív, de a [2, 8, 11, 19, 20, 25] irodalmak alapján annál inkább kórosnak tekinthető, minél nagyobb mértékben érvényesek a hozzá kapcsolódó cselekvésre (a szerhasználatot is beleértve) a következők:

- tartósan és sokszor ismétlődik (nem csak időszakosan, átmeneti jelleggel);
- ez uralja a személy gondolkodását: gondolatait, kognitív torzításainak tartalmát,
- ez uralja a személy érzéseit a viselkedés által kiváltott öröm, boldogság, eufória, kielégülés állapota utáni sóvárgás által, és ezért erős vágyat érez a függő viselkedés iránt;
- ezt a problémák, rosszérzések előli menekülésre, hangulatmódosításra használja;
- tolerancia, amely azt fejezi ki, hogy egyre növekvő mértékű, intenzitású cselekvés (vagy szerhasználat) szükséges ahhoz, hogy a kívánt hangulatmódosulás bekövetkezzen;
- ez uralja a személy viselkedését, annak negatív hatásai ellenére;
- az egyén elhanyagolja életének egyéb részeit, beszűkülnek a társas kapcsolatai;

- romlik az egyén életminősége, a függő viselkedés a személyre – és többnyire a környezetére is – káros következményekkel jár;
- a káros következmények által okozott interperszonális (környezettel történő) és intrapszichés (személyen belüli) konfliktusok;
- kellemetlen, akár súlyos testi vagy lelki megvonási tünetek a cselekvés (időszakos) megszüntetésekor;
- időszakos absztinencia utáni visszaesés.

Hogyha a fenti jellemzők szélsőséges mértéket érnek el, a viselkedés fölött a személy képtelen kontrollt gyakorolni, s ezért azt - a káros következmények ellenére - kényszeresen újra és újra végrehajtja, akkor szenvedélybetegségnek, addikciónak nevezzük [2, 8, 11, 19, 20, 30]. Vannak olyan szakemberek, akik a függőség kifejezést már a szenvedélybetegségeként használják, de jelen cikkben, más szakértőkkel egyezően, a függőség alatt felsorolt jellemzők valamilyen szintű megjelenését mutató, de nem feltétlen beteges ragaszkodást értjük.

Mi a különbség a szenvedély és a szenvedélybetegség között? A szenvedélybetegségnek kritériuma a kontrollvesztés, az ember annak ellenére csinálja, hogy tudja, hogy ez neki rossz, mert megjelenik benne a kényszer, ez rombol, míg a szenvedély épít, kiteljesít [26].

Egyes függőségekre az embernek szüksége van a túléléshez, például a csecsemő függése a szülőktől, vagy egy rákos beteg gyógyszerfüggősége, ezeket egyes szerzők mértéküktől függetlenül nem tekintik szenvedélybetegségeknek [20, 2]. Vannak olyan függőségek is, amiket a társadalom támogat, például munkafüggőség vagy testedzésfüggőség. Bizonyos függőségekhez kötődő tevékenységekkel kapcsolatban kettős mérce figyelhető meg. Például, az alkohol reklámok olyan életérzést mutatnak, ahogy mindenki élni szeretne, az emberek is lépten nyomon alkoholfogyasztásra buzdítják egymást, de ha a célszemélynek elvonási tünetei lesznek, akkor azt már a társadalom elítéli. [6, 23] Hasonló a helyzet az okostelefonnal is: a szülők sok esetben előszeretettel nyomják a gyermekük kezébe azért, hogy a gyereket megnyugtassa, később pedig haragszanak a gyerekekre, amiért folyton használja. A művészeknek ihletet adó függőségeket is, az alkotásokért cserébe, a társadalom valamennyire elfogadja, de hogyha a művész viselkedése ennek következtébe átlép bizonyos határokat, akkor már elítéli. Végül megjegyzendő, hogy van olyan szakember (például Allen Frances), aki szerint, ha az emberek jelentős része szenved valamilyen – akár jelentős mértékű – függőségben, akkor az nem tekinthető betegségnek, hanem szerinte az csupán az emberi természet része [2, 20].

Megállapíthatjuk tehát, hogy a függőség értelmezése nem teljesen egységes, a társadalom hozzáállása is ellentmondásos, viszont a fentiek mindenképpen irányadóak.

3. A függőség működésének biológiai alapjai

A függőség, evolúciós értelemben, a belső feszültség enyhítését célzó pótcselekvés. [6]

Örökbefogadásos adoptációs ikerkutatásokkal kimutatták a függőség nagyfokú genetikai öröklétességét, ugyanakkor az nem egyértelmű, hogy a függőség milyen arányban genetikailag meghatározott, vagy környezeti minták alapján tanult tulajdonság [6]. A kutatók többnyire azt gondolják, hogy a környezeti hatások többet számítanak [18, 22, 23]. A genetikai állomány a függőség kockázati tényezőit határozza meg, ugyanakkor a környezet olyan behatásokkal, mint például a szülők nevelési stílusa, a táplálkozás milyensége, a társadalmi státusz, az átélt stresszhatások, illetve az élet során a szervezetbe juttatott mérgező anyagok, képes génműködésre ható változásokat is előidézni. Miután a gyermek megfogant, a magzat fejlődését és későbbi életét is befolyásolja az édesanya életmódja, viselkedése. A (különösen kiskorban) elszenvedett trauma, illetve hosszútávú stresszhelyzet akár generációkon át ívelő neurobiológiai rombolást végezhet, és eredményezheti szenvedélybetegség

kialakulását is. Azt pedig, hogy az egyén milyen függőséget talál, a kultúra és a társas környezet határozza meg. [6]

A dopamin nevű sejtek közötti ingerület-átvivő anyag, melyet szokás boldogsághormonnak is nevezni, kiemelt szerepet játszik az eufória és elégedettségérzet kialakításában. Siker élményekor dopamin keletkezik, ez megerősíti az adott viselkedést, így válhat addiktívvá az adott magatartás [28]. Digitális eszközök használata során könnyen és gyorsan lehet sikerélményeket szerezni, emiatt azok jelentős addiktív potenciállal rendelkeznek.

A függő ember agyában nem megfelelően működnek a viselkedést szabályzó területek, a jutalmazó központ részei, illetve a veszélyérzékelő rendszer, ezért a függő emberre jellemző a kontrollvesztés, elégtelen a viselkedés gátlása, tervezése, a következmények előre látása. Utánkövetéses vizsgálatban megállapították, hogy az impulzívabb (megfontolatlanul első benyomásra cselekvő) gyermekek, akik óvodás korukban képtelenek voltak a jutalom késleltetésére (mindent azonnal akartak és nem tudták kivárni a nagyobb jutalom beteljesülését), serdülőként rosszabb tanulmányi eredményeket értek el, és felnőttként küzdöttek a megfelelő önkontroll kialakításával. Tehát, a gyermekkorban megfigyelhető impulzivitás, és az azzal együtt járó jutalomkésleltetési képtelenség, kockázati tényezője a függőségnek. Ugyanakkor, a függő cselekvések a gátlások feloldásának, az azonnali vágyteljesítésnek, az önstimulációnak a megerősítésével úgy módosítják az agyban zajló folyamatokat, hogy tovább növelik az impulzivitást. [6]

Az addiktív magatartás beindításában lehet szerepe a szenzoros élménykeresésnek, ami azt jelenti, hogy az egyén folyamatosan olyan újszerű, összetett és intenzív tapasztalásokra vágyik, melyek különféle kockázatokkal járhatnak. A mindennapi élet különböző területein tapasztalhatjuk, hogy az emberek egyre pörgősebb és változatosabb élményekre vágynak. Viszont, a környezet ingergazdagabbá tétele megnöveli az ingerküszöböt, aminek kielégítésére még több inger szükséges, így ez egy önmagát gerjesztő folyamat. A túl sok stimuláció hatására csökken a figyelem, a veszélyérzékelés, az ember nyughatatlanabb, kapkodóbb, felszínesebb lesz. [6]

A függő emberekre jellemző a közepagi jutalmazó rendszer alulműködése is, mely esetben az egészséges embereknek örömforrást jelentő természetes ingerek nem váltanak ki kellő kielégülést, ezért a jutalmazórendszer aktiválását fokozott ingerekkel (kémiai anyagokkal, túlzásba vitt tevékenységekkel, kockázatkereső viselkedéssel) igyekeznek biztosítani. A jutalmat kiváltó viselkedés megerősítést nyer az idegrendszerben, és így rögzül az addiktív viselkedés. Viszont, a rendszer túlingerlése a receptorok érzékenységének csökkenésével jár, ami miatt az örömhathoz fokozatosan több ingerre van szükség, így válik a viselkedés kényszeressé, majd az elvonási tünetek megjelenésével önbüntetővé. [6] Megjegyzendő, hogy míg például a kémiai szerek által kiváltott függőségekre az jellemző, hogy a szerből egyre több kell, addig például egyes digitális függőségeknél a mohó agy nem elégszik meg ezzel, hanem változó ingerekre éhes [1]. A jutalmazó rendszer alulműködése veleszületett, öröklött sajátosság, ugyanakkor a neuroplaszticitásnak köszönhetően különösen gyermekkorban változtatható: nyugodt, feszültségvezetésre alkalmas környezetben javítható, túlingerelt környezetben romlik. [6]

4. A függőségek kialakulásának és működésének közös pszichológiai háttere

Általánosan a függőség kialakulása a következőképpen írható le. Amikor megszületünk, van egy alap karakter, amivel indulunk az életben, ezt egészíti ki a környezet tapasztalatokkal, értékrenddel, jövőképpel, példaképekkel stb. A környezet hatásának legalapvetőbb színtere a család, és máshol (pl. iskolában) nehéz ezeket a családi mintákat megváltoztatni. A családi rendszer képezhet függőségre hajlamos embereket, amihez hozzáadódnak a környezet nehézségei, veszélyei, esetleges kudarcok,

traumák, kilátástalanság, nem megfelelő jövőkép, gyakori rossz érzések (unatkozás, szorongás, feszültség, szomorúság), melyek elől az emberek belemenekülhetnek valamilyen függőségbe [23, 13].

A függőség kialakulását és fenntartását Feldmár András a [22]-ben a következőképpen fogalmazza meg. Miután megszületünk, annyira függők vagyunk az anyánktól, hogy enélkül nem tudnánk túlélni. Hogyha ebben a korszakban, amikor a függőség normális, az anya valamilyen oknál fogva nem tud ott lenni, ahogyan kellene neki, akkor a gyerek, aki még beszélni se tud, azt hiszi mélyen, hogy a világ nem akarja, hogy függő legyen, és úgy érzi, hogy szégyellenie kell magát azért, mert akar valamit, amit az anyja nem ad. Ezt megtanulva, később inkább igyekszik elkerülni a szégyent, hogy valamire szüksége van, amit nem akarnak neki adni, és talál valamit, amire, ha szüksége van, akkor mindig ott van. Inkább függ valamitől, ami a hatalma alatt van, és nem fog egy másik embertől függeni, aki megszégyenítheti azzal, hogy valami baj van vele, mert kell neki tőle valami. Ugyanis, Feldmár András megfogalmazásában „*a szégyen a léleknek olyan fájdalom, mint egy izzó vas az ember bőrén. Amikor valaki megszégyenít, akkor az érzés az, hogy meg akarok halni, azt akarom, hogy a föld megnyíljon alattam, és nyeljen el, hogy láthatatlanná váljak, hogy eltűnjek, hogy megszűnjek élni.*” [22] Így a szégyen elkerülése nagyon gyakran oda vezet, hogy a személy függő lesz, az ahhoz tartozó tevékenységével a (potenciális) szégyen fájdalmát akarja csillapítani, de így még rosszabb helyzetbe kerül, ugyanis a függőségét is szégyelli, tehát a szégyenérzete egyre nő, és így egy ördögi körbe kerül. [22]

De a szégyen eredője a szülőn kívül az is lehet, hogy a felcseperedő gyermek vagy fiatal azt éli meg, hogy nem felel meg szülei, kortársai, tanárai, munkaadója, párja, vagy a társadalom elvárásainak. A mardosó szégyen és a büntudat állandósulhat, akkor is érezni fogja, amikor nem kell semmiféle elvárásnak megfelelnie, ami ilyenkor számára érthetetlen, és az is valamilyen szégyenérzettel járó, a társadalom által elítélt szenvedélybetegség irányába taszíthatja, hogy igazolja az érzés létjogosultságát. [6]

Az anyával való kisgyermekkorú kapcsolat más megközelítésből is meghatározó lehet a függőség szempontjából. Hogyha a gyermekben nem alakul ki biztonságos kötődés a szülőhöz, amiben akkor is tudja, hogy az valahol van, és számíthat rá, ha éppen nincs jelen, akkor azt fogja megélni, a későbbiekben is, hogy bármikor elveszítheti a számára fontos személyt, személyeket, vagy nem hisz abban, hogy biztonságosan tudna kötődni, ami szenvedélybetegségek esetén gyakori jelenség. [6] A bizonytalan kötődés egy formája az elkerülő kötődés, ami tipikusan gyerekkori traumák, bántalmazások, vagy szülői alkoholizmus esetén alakul ki, melynek következményeképpen a személy a későbbiekben távolságtartó, nem akar kapcsolódni másokhoz, így magányosan végezhető tevékenységekhez köthető függőségekbe menekülhet. [10]

Az [6] alapján a szülő nevelési stílusát aszerint is megközelíthetjük, hogy a szülő mennyire kontrollálja gyerekét és ugyanakkor milyen mértékben elfogadó vele. Hogyha a szülő szigorú, merev, perfekcionista elvárásokat fogalmaz meg, akkor a gyermek szorongóvá és depresszióra hajlamosává válik. Hogyha ráadásul a szülő érzelmileg elutasító is, a gyermek kevés szeretetet kap, akkor önmagát sem képes elfogadni, ami fokozza szorongását és depresszióját. Másfelől, hogyha egyáltalán nincsenek szabályok, akkor a gyerek egy idő után szétfolyik a céltalan létezésben, hiányozni fognak neki a kapaszkodók, és azért fog szorongani, mert így minden rajta áll vagy bukik, ami egy gyereknek túl nagy felelősség. Elhanyagoló, elutasító szülő esetén tehát a gyermekben feszítő indulatok keletkeznek, és nagy eséllyel agresszív, szabálysértő deviáns felnőtté válik. A gúzsba kötöttségből való kitorés vágya, a szorongás, a depresszió, az indulatok levezetésének szükséglete pedig kockázati tényezők egy esetleges szenvedélybetegség kialakulása szempontjából, tehát a nevelési stílus közvetlenül okozhat függőséget. [6]

Schwanner Gábor szerint minden függőség mögött egyfajta érzelmi függőség van, aminek a jellegzetessége, hogy a családtagok nagyon belebeszélnek egymás életébe, nem saját magukért hoznak felelős döntéseket. Ideális esetben az évek folyamán a gyermek a gondviselőjétől való fizikai és érzelmi függéstől fokozatosan távolodva érzelmileg stabil, független emberré válik. Hogyha ez nem

történik meg megfelelően, például azért, mert a szülők nem hagyják, hogy döntéseket hozzon, és megtanulja azt, hogy hogyan tud dolgokat önállóan megoldani, akkor nem alakul ki az önbecsülése, ezért a későbbiekben is szüksége lesz arra, hogy valaki irányítsa és megadja neki a biztonságérzetet, azaz érzelmi függőségben lesz másoktól. Az ilyen ember, hogyha nehéz helyzetbe kerül (új körülmények, munkahelyi vagy párkapcsolati problémák), akkor előfordulhat, hogy a feszültségét valamilyen függőséghez kapcsolódó viselkedéssel fogja oldani. [18] Persze lehet a függőség a szülőkről való látszólagos leválási kísérlet is [6].

A gyermek függőségét okozhatja, hogyha az egymással a konfliktusban levő szülők igyekeznek őt saját oldalukra állítani, így neki állandóan döntenie kell, hogy kit támogasson, ami állandó büntudatot okoz. Ugyanakkor az addiktív viselkedést fenntarthatja az is, hogyha a gyerek ezzel eléri, hogy a szülők mindaddig felfüggesztik a marakodásukat, amíg az ő függőségével foglalkoznak. Hogyha valamilyen okból a gyermek kénytelen idő előtt felnőni (például azért, mert pályolgatnia kell éretlen szüleit), akkor később felnőttként az elveszett gyermekkor újraélése utáni vágyódása is vezethet függőséghez. [6]

Megjegyzendő, hogy a kamasz gyerek függőségének háttérében a kifejtetlen identitása is állhat, amikor nem tudja és nem meri magát belső tulajdonságokkal, önálló érzésekkel, gondolatokkal, célokkal, vágyakkal, hibákkal és erényekkel jellemezni, hanem olyan külsőségeket keres, amelyekkel valamilyen kortárs csoportokhoz tartozhat, és ilyenek lehetnek például a videójátékosok. Hogyha később sikerül megalkotnia a kifejtett identitását, akkor van esélye arra, hogy a függőségét háttérbe szorítsa vagy elhagyja. [6]

A fiúk, férfiak, mivel általában ritkábban mutatják ki az érzelmeiket, kevésbé beszélnek róla, ezért a problémáik elől is gyakrabban menekülnek a függőséggel kapcsolatos tevékenységekbe, tehát veszélyeztetettebbek a függőség szempontjából [15, 20].

Úgy tűnik azonban, hogy függőség kialakulásának csak az egyik iránya az, hogy az egyén menedéket keres külső körülmények vagy saját pszichikai problémái elől. Másik irányból megközelítve, bizonyos kémiai szerek, illetve cselekvések (például okostelefon-használat) adhatnak olyan boldogságélményt, amely felülmúlja a valós normális életben tapasztaltakat (annál is inkább, mert általában az embereknek nem tökéletes az életük), és módosíthatják az egyén pszichéjét úgy, hogy fokozatosan ezektől függővé válik. [24]

A függőségnek egy önmagát erősítő körforgása az is, hogy a függő embernek büntudata van az általa a környezetének okozott hátrányok miatt, és ennek elfelejtésére megint belemenekül az addiktív cselekménybe [26].

5. Digitális függőségek speciális jellemzői

A szakirodalomban megkülönböztetnek kémiai szerek által kiváltott, illetve viselkedési függőségeket. A digitális függőségek az utóbbi csoportba tartoznak. Digitális függőségeknek tekintjük azokat a függőségeket, amelyekhez tartozó tevékenységek digitális tartalmakhoz kötődnek. Néhány fontosabb digitális függőség:

- túlzott közösségi média használat;
- online kapcsolattartás függőség (pl. chat, e-mail, közösségi média bizonyos formái);
- kényszeres információgyűjtés (hírek, fórumok böngészése);
- internetes szexuális tevékenységek (pl. pornográf tartalmak);
- digitális játékfüggőség (videójáték, szerencsejáték)
- online vásárlásfüggőség

- képernyőfüggőség.

Bár a függőségek kialakulásának korábban leírt pszichológiai háttere minden függőség esetén okozati szerepet játszhat, az egyes digitális függőségek jobb megértése érdekében érdemes részletesebben megvizsgálunk azok működésének speciális mechanizmusait.

A technológia által nyújtott ingerforrások sok esetben egyszerre több különböző jellegű (mozgás, vizualitás, hatékonyság) addiktív élményt is nyújtanak. A mozgó alakokat ösztönszerűen élőknek, valóságosabbnak, érdekesebbeknek érezzük. Az élményt jelentősen növeli, hogyha a karakterek tulajdonságai, illetve a látottak minél jobban tükrözik valóságot. Ezért is sikeresek a mindennapi emberek tulajdonságait felvonultató filmek, sorozatok, a valósághoz látszólag közelebb álló tartalmakat bemutató vloggerek, streamerek, illetve a valós élet törvényszerűségeit követő videójátékok. Az interaktivitás hozzáadásával, amikor a felhasználó nem csak megfigyelő, hanem résztvevő is, aki irányíthatja a történeteket, illetve a virtuális valóság eszközeinek alkalmazásával, amikor az irányítás valóságbeli mozgásokkal lehetséges, illetve a jövőben esetleges további érzékelés funkciók hozzáadásával, a valóságérzet egyre jobbá válik. Ily módon az internet, a közösségi média, a pornó, a videójáték, mind erős addiktív potenciállal bírnak, melyek kiegészülnek a további fejezetekben bemutatott folyamatokkal. [6]

5.1. Problémás közösségi média használat

Ebben a fejezetben a függőséggel összefüggő problémákkal foglalkozunk, más jellegű (például információhitelességi, biztonsági, online zaklatási) kérdésekre nem térünk ki.

Az ember kíváncsi és szívesen néz vagy olvas olyan tartalmakat, amelyek megfelelnek az érdeklődésének, izlésének. A közösségi médiák úgy vannak megalkotva, hogy minél inkább kiszolgálják ezt az igényt a felhasználóról folyamatosan begyűjtött információk alapján. Hogyha a felhasználónak nem is tetszik minden megjelenített tartalom, véletlenszerű, de nem túl ritka gyakorisággal, előfordulnak számára érdekes tartalmak is, így módon motiválva van arra, hogy tovább görgesse a tartalom folyamatot és minél több időt töltsön a közösségi oldalakon.

A tartalmak egy része a felhasználó tájékoztatását és szórakoztatását szolgálja, viszont más tartalmak, amelyek a felhasználók közötti kapcsolat szempontjából relevánsak, mélyebben érinthetik a felhasználót. Fontos az embernek, hogy közösségekhez (család, barát, osztály stb.) tartozhasson. Bizonyos helyzetekben az ember a megszokottnál jobban elszigetelődhet (például szülés után az anya világa beszűkül), ezért többet használhatja a közösségi médiát. [20] A fiatalok különösen fontosnak érzik, hogy a kortárs csoportokban részt vegyenek, ezekből való esetleges kizárásuk pszichikai problémákhoz vezethet. Továbbá, a közösségi média használata azért is izgalmas, mert a cselekedeteknek azonnali mérhető következménye van [6], ugyanakkor a felhasználó énképét befolyásolja, hogy milyen visszajelzéseket kap a közösség többi tagjától. Fontos lenne a felhasználónak eldöntenie, hogy ki az a néhány ember, akiknek a véleményét igazán fontosnak tartja, és az önértékelését ne a lájkoktól, a többi ismerőstől tegye függővé, mert ha nem jönnek a lájkok, akkor az önértékelése könnyen sérülhet. A felhasználó olyan kognitív torzításai, mint például „én csak online vagyok érdekes”, „offline értéktelen vagyok, de online vagyok valaki”, „az online kommunikáció biztonságos, hiszen bármikor megszakíthatom” ahhoz vezetnek, hogy preferálja az online jelenlétet (25). Mivel a fiatalok az online média kapcsolataiknak nagy részével fizikálisan soha nem találkoznak, ezért nagy a kísértés arra, hogy egy fiatal magát virtuálisan a valóságnál sokkal pozitívabban tüntesse fel, amit egy idő után akár el is hihet magáról, és amikor rájön, hogy a valóságban nem ilyen, az személyiségfejlődési zavarokat okozhat, amit az online világban kompenzál, szívesebben megy vissza a közösségi médiába és így egyre több időt tölt ott [23]. Másfelől, a névtelenség lehetőséget ad arra is, hogy a személy azon negatív tulajdonságait is kiélje, amiket a valós életben nyilvánosan nem vállalna fel. [5] A közösségi médiában szabadabban lehet felszínos, modortalan, cinikus, zsarnokoskodó, erőszakos, civilizálatlan, antiszociális, pletykálkodhat, másokat becsmérelhet, gyűlölködhet stb. Összességében

tehát, a személy magáról tetszőleges avatárt létrehozhat, amivel akár annyira azonosulhat, hogy a profil törlése komoly érzelmi reakciókat is kiválthat, így a felhasználó akár függhet is az avatárjától [6].

Az emberek összehasonlítják magukat másokkal, tipikusan kortársakkal, ami úgyszintén befolyásolja az énképüket. Csakhogy, a közösségi médiában a másik emberből csak egy idealizált kép látszik: általában a rosszat nem posztolja magáról, amit közzétesz, hogyha valós akkor is többnyire vagy nagyon ritka vagy a kontextusából kiragadott pillanat (például az általa süített kenyeret akkor posztolja, amikor jól sikerült, és nem az odaégett oldalát, hanem olyan szögből, ahogyan jól néz ki). Ezért a felhasználónak az a benyomása lesz, hogy az ismertsőknek jobb az életük, jobban sikerülnek a dolguk, ami a saját önértékelésére annál negatívabban hat, minél elégedetlenebb egyébként is a saját életével. Ráadásul a közösségi média használat elveszi az időt más esetlegesen sokkal fontosabb tevékenységektől, ami úgyszintén szorongást okozhat. Ily módon, a fogyasztó minél többet használja a közösségi médiát (különösen passzív módon), annál rosszabbul fogja érezni magát. Másfelől, a közösségi média használat arra jó, hogy elterelje a figyelmét az élet gondjairól, csillapítja a szorongást, ezért az ember minél rosszabbul érzi magát, annál inkább szükségét érezheti annak, hogy használja, és ily módon kialakul egy ördögi kör.

A [25]-ben leírt Wegmann és Brand modell szerint a problémás közösségimédia-használat kialakulásához lényegében kétféle út van. A félelemvezérelt, kompenzációkereső út esetén olyan emberek, akik szeretnének másokhoz kapcsolódni, de nem rendelkeznek megfelelő társas készségekkel, és ezért az offline világban félnek kapcsolatokat kezdeményezni, az online világban igyekeznek csökkenteni félelmeiket a társas izolációtól vagy attól, hogy kimaradnak valamiből, kiélni a valakihez tartozás szükségletüket, csökkenteni a magányosságukat és a depressziójukat. A másik, jutalomvezérelt út esetén olyan emberek, akiknek fokozott valahova tartozás, népszerűsége törekvés, énbemutatás szükségleteik vannak, ezeket kiélhetik a közösségi médiában többek között mások lájkjai, pozitív kommentjei által. Mindkét út esetén az egyének valamilyen szinten megkapják azt, amit szeretnének, így viselkedésük első esetben negatív irányú, második esetben pozitív irányú megerősítést nyer. [25] Ez a viselkedés azonban nem megoldást ad a problémákra, hanem azokat felerősíti vagy legalábbis konzerválja (nem kényszeríti rá az egyént a fejlődéshez szükséges lépésekre), így alakul ki a függőség. Természetesen, a problémás közösségimédia-függőség kialakulásában is szerepet játszanak a függőségekkel kapcsolatosan leírt általános tényezők, továbbá kutatások szerint az olyan személyiségjellemzők is, mint a diszpozicionális mindfulness (ítélkezésmentes figyelmi fókusz jelenbeli tapasztalatokra, érzelmekre, észlelésre és kogníciókra) alacsony szintje, grandiózus narcizmus (nagyképűség, agresszió és dominancia vonásai), alacsony érzelmi intelligencia, érzelmkezelési problémák, alacsony önkontroll, szorongó kötődés, rumináció, és olyan mentális egészségjellemzők, mint szorongás, depresszió, magányosság, öngyilkossági gondolatok, hiperaktivitás [25].

A problémás közösségi média használat tekintetében legérzékenyebb korosztályt a serdülők jelentik, akik azt (a kimaradástól való félelem miatt is) gyakran használják, és előnyben részesítik. Továbbá, Magyarországon fokozottabban hajlamosak a problémás közösségi média használatra azok, akik nagyobb településen élnek, illetve magasabb iskolai végzettséggel rendelkeznek. [25]

5.2. Pornófüggőség

Felmerül a kérdés, hogy miért néznek sokan pornót, különösen a fiatalabb korosztály körében és miért lesz ebből függőség? Természetesen ebben az esetben is érvényesek a függőségre általánosan leírt mechanizmusok, melyek során az egyén lényegében a problémái elől ezúttal a pornónézésbe menekül.

Mi a jellegzetessége a pornónézésnek? Egyrészt motiválhatja a kíváncsiság, hogy a néző lássa mások hogyan csinálják. Másrészt, hogyha beleképze magát a videóba, csökkentheti a magány érzését, továbbá azt képzelheti, hogy kapcsolata van olyan szereplőkkel, akikkel, amilyenekkel a valóságban nem, vagy sokkal nehezebben tudna kapcsolatot teremteni. Ebben az esetben jellemző,

hogy a társadalom szexhez és a nemiséghez való ambivalens, kétszínű viszonyulása következtében a függőben nagyobb szegényérzet jön létre, mint bármelyik másik függőség esetén, ami önsajnálata taszíthatja a személyt, így nehezítve a leszokást.

5.3. Digitális játékfüggőség

A videójáték-függőség (videójáték-használati zavar) a WHO által elismert mentális rendellenesség [14, 7]. A sok játék önmagában nem jelent betegséget, annál is inkább, mert a játék számos képességet fejleszthet (kreativitást, problémamegoldó gondolkodást, gyors döntéshozatalt stb.) és tanulásra is alkalmas. Viszont, hogyha teljesülnek az addikcióra leírt feltételek, „a játékos elveszíti a kontrollt a játékmódja felett, a játékkal töltött idő, gyakoriság, valamint befejezés tekintetében; a játéknak növekvő prioritása tapasztalható az élet egyéb területeivel szemben, és a játékos a negatív következmények ellenére is folytatja a játékot”, továbbá a tünetek legalább 12 hónapon át fennállnak vagy rendszeresen visszatérnek, akkor elérheti a szenvedélybetegség szintjét. [7]

Az ELTE Pszichológia Intézetének kutatásai alapján [12, 20] a legfontosabb motivációk amiért az emberek játszanak a következők: fejlődés, menekülés a mindennapi nehézségek elől és feszültség-levezetés, versengés és státusz, izgalom, kapcsolatépítés, unaloműzés. A kutatásból az is kiderül, hogy az élménykeresőbb emberek sokkal motiváltabbak a számítógépes játékok használata iránt, továbbá függőség szempontjából veszélyeztetettebbek azok, akik kevésbé elégedettek az életükkel [20].

A játékok esetén már azok megalkotásánál fontos tervezési cél az, hogy a játékos minél jobban bevonják a játékba és létrehozzák a flow élményt. A [13] alapján áttekinjtük a játékok addiktív potenciáljait.

1. A játékban egyértelmű célok vannak. Biztosított az azonnali, világos visszajelzés, érezhető következményekkel. A játékosok egyenlő eséllyel játszanak, és képességeikhez mért kihívásokkal találkoznak, miközben folyamatosan kezükben van az irányítás.
2. Ily módon a játék kielégít olyan alapvető pszichológiai szükségleteket, mint a kompetencia (a játékos képesnek érzi magát a kihívások hatékony teljesítésére) és autonómia (irányíthatja a cselekedeteit).
3. A játékos időnként jutalmakat kap, amelyeknek köszönhetően mások felnéznek rá, illetve a játékban hatékonyabb lesz. Nyilván ezek csak virtuális jutalmak, de mivel evolúciós okokból az agy nem tud különbséget tenni a tényleges és a virtuális világban kiváltott sikerélmény között (ugyanúgy dopamin szabadul fel stb.), ezért a kiváltott örömeztet is valódi.
4. A játékban a jutalmazás és a büntetés alaposan megtervezett módon történik. Vannak biztos és jelentős jutalmak, de olyanok is, amelyekről a játékos sose tudja, hogy mikor, mennyit, hogyan kap, amitől a jutalmazási rendszer még hatékonyabb lesz. Vonzó lehet, ha sok és/vagy jelentős jutalom érhető el, ugyanakkor eltántorító hatása lehet a jutalmak elvesztési lehetőségének a játék közben vagy a játék befejezésekor.
5. A játékokba sok esetben szándékosan beépítik a „majdnem nyertem” élményt, azaz létrehozhatnak olyan helyzetet, amikor a játékos úgy érzi, hogy adott helyzetben csak egy kicsi választotta el a nyerstől, ezért motivált arra, hogy újból játsszon, hátha következőben ügyesebb lesz. Például, vesztes után is nézhetjük tovább a játékot annak a játékosnak a kameraállásából, aki lelőtt minket, és azt látjuk, hogy ő is csak egy élettel maradt, tehát ha egy kicsit ügyesebbek lettünk volna, akkor mi jutottunk volna tovább.
6. A kötődés, azaz közösséghez tartozás is egy alapvető pszichológiai szükséglet, és a játékosok között jó kapcsolatok, barátságok szövődhetnek, ami megnehezíti a játék abbahagyását, azt az érzést keltve, hogy a játékos cserben hagyja a többieket.

Függőség esetén érdemes átgondolni, hogy a valós életben (családban, iskolában, munkában) a játékos a fentiek közül mit kap meg és mit nem, ugyanis a sikeres leszokáshoz célszerű lenne kitalálni a hiányosságok nagy részének pótlását.

Érdemes megjegyezni, hogy a játékok lehetnek szerencsejátékok is, melyekben látszólag jelentős nyeremények vannak, de ezek valójában nehezen vagy egyáltalán nem érhetőek el, helyettük a játékos rendszeresen kisebb nyereményeket kap [14], illetve videójátékokba is lehetnek integrálva szerencsejáték elemek.

Megemlíthendők még a virtuális valóságot használó online szerepjátékok, melyeknek függőség szempontjából a videójátékokhoz hasonló mechanizmusai vannak, csak még nagyobb hatást tudnak gyakorolni a játékosokra, és ily módon azok játékon kívüli életére is (például akkor is a játékról fantáziálnak).

Mivel a játékfüggők sok pénzt is elkölthetnek vásárlásokra, ezért érdemes röviden ezek működési mechanizmusára is kitérni. A játékprogram képes annak azonosítására, hogy adott játékosnak milyen megvásárolható virtuális javak lehetnek érdekesek, olyan helyzetet teremteni, amiben a játékos láthatja annak az előnyeit, illetve a játékos viselkedéséből egyéni profilt alkotni, amiből megállapíthatja, hogy a játékos mennyit hajlandó költeni, és ennek alapján személyre szabott ajánlatokat tenni [13]. A program időkorlátos akciókkal és egyedi ajánlatokkal további nyomást tud gyakorolni a játékosra, továbbá, mivel a vásárlás tipikusan játékpenzzel, vagy bankkártyával történik, ezért a játékos kevésbé érzékeli az elköltött pénz mennyiségét. [7]

Érdemes kitérni arra is, hogy a túl sok játéknak lehetnek negatív hatásai akkor is, ha az még nem éri el a szenvedélybetegség szintjét. A vásárlások ebben az esetben is sok pénzbe kerülhetnek, a sok játékkal töltött idő negatívan hathat a párkapcsolatra (hogya a másik fél a játékban nem vesz részt, akkor úgy érezheti, hogy ki van rekesztve társa életének egy részéből, miközben a játékos kevésbé észleli az idő múlását), illetve a játék más hasznosabb dolgoktól is elveheti az időt, továbbá a játéknak lehetnek egészségre gyakorolt negatív hatásai is (testmozgás elhanyagolása, stressz-szint növekedés, esetleges rosszabb hangulat). [16]

5.4. Képernyőfüggőség

Hogya az egyes eszközökön nem lennének telepítve programok, akkor nem lenne különösebben vonzó ezek használata. Tehát, amikor okostelefon, számítógép stb. eszközöktől való függőségről beszélünk, akkor a függőség tárgya nem maga az eszköz, hanem a rajta levő programok. A digitális eszközökön sokféle program lehet telepítve, illetve az egyén is sokféle eszközt használhat, akár ugyanazt a programot több eszközön is, mindezek addiktív potenciálja jelentős mértékben összeadódik, ezt a függőséget nevezzük képernyőfüggőségnek, utalva ezzel arra is, hogy az eszközök messzemenően legfontosabb vonzereje a képernyőkön megjelenített (sok esetben mozgó, és irányítható) tartalomban rejlik. Képernyőfüggőségen tehát, az előzőekben tárgyalt speciális függőségektől eltérően, olyan generalizált függőséget értünk, mely magába foglalja az összes digitális eszközön, például számítógépen, laptopon, okostelefonon, tableten levő programok addiktív használatát és a képernyőkön megjelenített tartalmakat.

Az embereknek igényük van arra, hogy mindig tudják, hogy mi zajlik körülöttük, ami azt is magában foglalja, hogy bizonyos helyzetekben elérhetőek legyenek, illetve ne maradjanak le semmi fontos dologról. Ezért késztetést éreznek arra, hogy időnként ellenőrizzék, hogy van-e valami újdonság, amire a mindig kéznél levő okostelefon akár az indokoltnál sűrűbben is lehetőséget ad. Számos alkalmazásban beállítható, hogy jelezze, ha jött új üzenet, értesítés, hozzászólás. Ugyanakkor a jelzések, illetve a telefon sűrű megnézése kizökkenti a felhasználót az éppen folytatott tevékenységéből, csökkenti a koncentrációját, ily módon akadályozza például a munkavégzésben, tanulásban.

A szolgáltatóknak az az érdekük, hogy a felhasználók minél jobban elköteleződjenek, minél több időt töltenek a szolgáltatásban, míg a tudatos felhasználónak feladata, hogy a tevékenységét kontroll

alatt tartsa [14]. Vannak programok, melyek mérik a telefonhasználat mennyiségét, akár ezt lebontva is az egyes alkalmazások használati idejére. Viszont lehet, hogy valaki például munka céljából sokat használja a telefonját, ezért használati idő szempontjából inkább célszerű figyelembe venni, hogy a felhasználó a telefont mennyit használja nem feltétlen szükséges vagy hasznos tevékenységekre. Persze az is vitatható, hogy mi mennyire hasznos, más telefon nélküli tevékenységekhez képest. Az viszont általában érvényes, hogy bármilyen tevékenység mértéktelen végzése – a korlátos rendelkezésre álló idő miatt értelemszerűen más tevékenységek elhanyagolását okozva – várhatóan negatív következményekkel is fog járni.

Itt ki kell térnünk arra is, hogy a lehetőségek bővülésével az ember igényei is azokhoz igazodnak, egyre többet igényel ahhoz, hogy elégedettnek érezze magát. Az előbbieken felsorolt igények (elérhetőség, információgyűjtés, kapcsolattartás, vizuális ingerek stb.) akkor is megvoltak, amikor még nem létezett internet és okostelefon, de az ember úgy is tudott boldog lenni, hogy azok kisebb mértékben voltak kielégítve. Természetesen a technikai fejlődés nyújtotta lehetőségei azért vannak, hogy használjuk ezek előnyeit, ugyanakkor fontos lenne ezeket úgy használni, hogy ne legyenek károsak az emberre és a társadalomra. Ehhez egyfelől tudományosan megalapozott világos szabályok kellenek, másfelől olyan társadalmi normák és egyéni önkontroll, amelyek segítik ezek betartását.

Mik lehetnek a korai, illetve túlzott okostelefon- és képernyőhasználat következményei?

Sok esetben a szülő az okostelefont akár már csecsemőkorban „elektromos babysitterként”, a gyermek figyelmének lekötésére használja, ami azt eredményezi, hogy a gyerek azt már indokolatlanul kis korban és indokolatlan mértékben elkezd használni. A csecsemő a világot és önmagát is úgy fedezi fel, hogy folyamatosan keresi az összefüggéseket tettei és azok következményei között. Az okostelefon esetén elegendő egy koppintás vagy húzás a látványos hatásokhoz, programok elindításához, azonnali visszajelzésekhez és önjutalmazáshoz, így a gyermek már kiskortól kezdődően arra kondicionálódik, hogy mindig egyszerűen hozzájut ahhoz, amihez szeretne, nem alakul ki benne az a képesség, hogy valaminek az elérése érdekében intenzívebb és hosszabb idejű erőfeszítéseket tegyen, márpedig korábban volt arról szó, hogy a jutalomkésletetés képességének hiánya később tanulmányi és önkontroll kialakítási nehézségeket okoz. Hogyha a gyerek megszokja, hogy problémás (unalmas, stresszes) helyzetekben az okostelefon a megoldás, akkor ez egyrészt mintát adhat arra, hogy később is a problémák elől ide meneküljön, másrészt nem tanulja meg feldolgozni az unalmas helyzeteket, nehezebben fogja tűrni a stresszt, nehezebben fogják a valós élet dolgai lekötni a figyelmét.

Más megközelítésben, az egészen korai túlzott erősségű, azonnali önjutalmazó ingereknek kitett csecsemő idegrendszerében neuroadaptáció által az idegsejtek kapcsolata átalakul, megalapozva a későbbi függőséget. [6]

A korai gyakori okostelefon használat kapcsán más káros szokások is kialakulhatnak. Például, ha a gyerek a szülővel együtt mesét néz a telefonon etetés közben, mert úgy többet eszik a kicsi, akkor összekapcsolhatja az evést a digitális eszközzel, ami később étkezési zavarokhoz is vezethet [20].

A mai gyerekek első példaképei a szülők, később viszont előtérbe kerülnek a streamerek, influencerszerek. A kortársak által elfogadott internetes példaképek, és a nem feltétlen minőségi és megbízható tartalmak befolyásolják a gyermek énképét, ez negatív befolyás esetén frusztráltságot okoz, ami hajlamosít a túlhasználatra, függőségre. Az influencerszerek sem feltétlen az általuk közvetített minőségi tartalomtól lesznek népszerűek, hanem többnyire az egyedi, szórakoztató előadásmódjuknak köszönhetően. Ez veszélyeket is rejt magában, hiszen az influenzszer félrevezető vagy káros tartalommal rossz irányba terelheti a gyermeket, ugyanakkor egy jó tartalmakat gyártó influenzszer követése motiválhatja is a gyermeket a fejlődésben, rossz szokások elhagyásában, a függőség elleni küzdelemben is. Persze ez sem egyszerű, mert a gyermek többnyire azokat az influencerszereket követi, akik a kortársai között népszerűek, és nem feltétlen azt, akit a szülei szeretnének.

Az okostelefon elterjedésével az emberek – különösen a fiatalok - médiahasználati szokásai is változtak. Egyrészt jellemző lett a multitasking, ami lehet különböző eszközök és programok egy

időben történő használata, illetve lehet a programok más aktivitással történő egyidejű használata (például a phubbing, a másokkal való beszélgetés közbeni mobilhasználat). Kutatások azt mutatták, hogy multitasking esetén az egyén tevékenysége könnyebben terelődik el a főtevékenységtől és a sok információból nehezen szűri ki az irreleváns információt, ugyanakkor a gyakorlás során javul a feladatváltás és az irreleváns információk kiszűrésének képessége [25]. Ezzel együtt, a megszakítások esetén perceknek kell eltelnie, amíg az egyén ugyanolyan figyelemmel fókuszálni tud a megszakított feladatra, így a megosztott figyelem csökkenti a teljesítményt, rontja az emlékezetet és a kreativitást, növeli a stresszszintet, létrehozva az úgynevezett digitális technostressz jelenségét. [21] A phubbing pedig a társas működés minőségét is rontja. Továbbá, úgyszintén egy [25]-ben idézett kutatás szerint, azok a személyek, akikre jellemző volt a multitasking és az intenzív digitális eszköz-használat, erősebb képernyőfüggőséget mutattak. A másik médiahasználati jellemző a rövidebb és képszerű tartalmak fogyasztása, mely szokás következtében, a flow élményt adó tartalmakat (például játékot) kivéve, a felhasználóknak nehezükre esik a figyelem hosszabb idejű fókuszálása, ezért is ritkábban olvasnak hosszabb, mélyebb elemzéseket, jellemzőbb a felületes információfeldolgozás, ezt a változást tükrözi a weboldalak kialakítása és tartalma is. Megjegyzendő, hogy ha a gyerek sok vizuális tartalmat néz (például a hagyományos mesehallgatás, olvasás helyett), akkor kevésbé fejlődik a képzelőereje és absztrakciós képessége, ami később a kreativitásra is kihat. [20]

A túlzott eszközhasználat további negatív következménye lehet, hogy a felhasználónak kevesebb ideje marad az egészségesebb és fejlesztő jellegű nem online tevékenységekre. Például, mivel a kommunikációs tevékenységét is nagy részben online írásban bonyolítja, így kevésbé fog rendelkezni a jelenléti kommunikációhoz szükséges képességekkel, mint például a nonverbális jelek, érzelmek felismerése, empátia, tapintatos fogalmazás, spontaneitás [2, 20].

Az okostelefon használatot a szülő irányából megközelítve, hogyha a gyermek gyakran azt érzékeli, hogy a szülők helyette a digitális eszközökkel foglalkoznak, és azt látja, hogy a szülei mindent megosztanak róla az interneten, akkor nem csoda, ha ezt a mintát követve ő is többet fogja ezeket az eszközöket használni, és – igazodva a kortársai viselkedéséhez is - igyekszik az életéről sok tartalmat megosztani az interneten, ami további veszélyeket rejt magában. [20]

Az okostelefon használatának hiánya esetén megvonási tünetek jelentkezhetnek: lekapcsoltság/kapcsolatnélküliség érzése, a FoMO (fear of missing out, vagyis a félelem, hogy a személy kimarad valami fontos szociális eseményből), a sóvárgás érzése unalmat keltő helyzetekben, szorongás, kényelmetlenség és pánik érzései. Egyes esetekben a fiatalok annyira félelmetesnek ítélik meg azt az állapotot, hogy esetleg nem használhatják a telefonjukat, hogy egyes megvonási tünetek már ennek a félelemnek a következtében is megjelenhetnek, ezért ennek az állapotnak a leírására megszületett nomophobia (no mobile phone phobia) megnevezés [25].

6. Hogyan lehet a függőségeket megelőzni?

Amint korábban tárgyaltuk, a függőségeknek van egy pszichológiai háttere és vannak megnyilvánulási formái, hogy ki mitől lesz függő. Jelen fejezetben megfogalmazunk néhány tanácsot, melyek betartása segíthet adott típusú függőségek megelőzésében.

Alapvető fontosságú a függőséghez vezető korábban tárgyalt okokat megszüntetni, különben esélyes, hogy adott típusú függőség megelőzését célzó tevékenységek ellenére, a függőségbe menekülés vágya valamilyen más függőségben mégis testet fog ölteni.

Amint korábban már tárgyaltuk, kisgyermekkorban fontos a gyermek biztonságos kötődése a szülőkhöz, tipikusan először az anyához. Ehhez szükséges minél több minőségi együtt töltött idő is, ami nem közös mesenézés, hanem egymással való interakció (aminek persze lehet bevezetője valamilyen közösen nézett tartalom). Fontos, hogy a szülő képes legyen érzékenyen reagálni a gyermek

igényeire, akkor is, ha a gyermek temperamentuma, viselkedése kevésbé felel meg az ő kezdeti elvárásainak. [6]

Hongkongi kutatók szerint, a nem túl sok, de egyértelmű szabályokat felállító, ugyanakkor elfogadó, és a gyermeket nem túlzottan kontrolláló nevelési stílus következtében kialakuló önszabályozás, amelynél nem külső nyomásnak engedelmessé, hanem belső motiváció és célok kitűzése mellett történik az impulzusok kontrollálása, védő faktornak bizonyult az okostelefon-függőséggel szemben. Más függőségek tekintetében is ez tekinthető ideális nevelési stílusnak. [6]

Nullától hároméves korig egyáltalán nem javasolt semmilyen digitális eszköz önálló használata. Óvodás korban is a megfelelő megértés érdekében legfeljebb a szülővel közösen történő használat és a látottak megbeszélése ajánlott. Sok esetben általános iskolás korban a gyermek már saját eszközt kap, melynek megfelelő használatára meg kellene tanítani, ugyanakkor szabályokat alkotni, esetleg szűrő és követő programokat telepíteni, és azokat megbeszélni. [20, 15] Nem elég ráparancsolni, hogy ne telefonozzon vagy tablettézzen sokat, a szülőnek is példát kell mutatni, továbbá fontos, hogy a gyermek értse, hogy a korlátozások hogyan szolgálgják az ő érdekeit, különben változatos módokon igyekszik kijátszani ezeket. Ilyen érdekek lehetnek, a biztonsági szempontokon túl, a túlzott használat elkerülése, illetve a fokozottan addiktív tartalmak korlátozása is.

Lényeges lenne, hogy a szülő részt vegyen a gyermek számítógép használatában. Európai kutatók szerint a fiúk között már 7 éves kortól az egyik leggyakoribb keresőszó a pornó, tehát a gyerekek nagyon sok mindennel találkozhatnak, és nem feltétlen az veszélyes, amit látnak, hanem az, hogy azt nem megfelelően tudják értelmezni [27]. Tehát, különösen kisebb korban, szükséges az aktív mediáció, mely során a szülő megbeszéli a látott tartalmakat a gyerekekkel, továbbá a közös internetes tevékenységek alkalmat adhatnak arra, hogy a szülő kapcsolódó dolgokról is tudjanak beszélgetni. Például, a megfelelő eszközhasználat ismerete segíthet olyan visszaélések elkerülésében is, melyek megkekeríthetik a gyermek életét, és ily módon a függőség irányába is taszíthatják. Nagyobb korban már nem feltétlen szükséges a tartalmak együttes használata, viszont az fontos lenne, hogy a szülő legalább nagyjából ismerje a gyermek által használt internetes tartalmakat, azért is, hogy időben észlelhesse, hogyha a gyermek (túlzott mértékben) addiktív tevékenységekben (például játékokban) vesz részt, és a gyermeknek is elfogadható szabályokat tudjanak közösen alkotni.

A digitális függőségek kialakulása általában egy folyamat, amely közben még lehet tenni azért, hogy ne fajuljon el. Fontos, hogy a környezet (család, iskola) figyeljen a túlzott digitális eszközhasználatra, melynek jelei lehetnek a magányosság, kialvatlanság, a korábbinál türelmetlenebb, agresszívebb viselkedés. Be kell látnunk, hogy ha a függőség irányába tartó személyt igyekszünk megvédeni a negatív következményektől, akkor kevésbé fog szembesülni ezekkel, így kevésbé fogja érzékelni a tevékenységének a káros jellegét, ezért kevésbé lesz motivált a változtatásra. Márpedig, a hatékony lépéseknek feltétele, hogy azokat a célszeméllyel együtt alakítsuk ki, és így azokat ő is szükségesnek és megfelelőnek tartsa. Enélkül a tiltás, kötelezés többnyire nem hatásos, mert a célszemély keresni fogja annak kijátszási lehetőségét.

A serdülők érzelmregulációjának növelésére használható a mindfulness, ami képes a sürgetettség és a kitartás hiányát (mint az impulzivitás kulcs tényezőit), valamint a ruminatív gondolkodást csökkenteni, de hasznosak a relaxációs módszerek, a jóga, a megküzdési képességeket, az érzelmi szabályozást és a stresszkezelést segítő készségeket fejlesztő tevékenységek is [25].

A megelőzésnek egy további lehetősége, hogy korlátozzuk a függőséggel kapcsolatos tevékenységre fordítható időt. A teljes tiltástól tartózkodni kell, mert azzal a tevékenység által szolgáltatott előnyökről is lemondunk, továbbá a célszemély is lázadni fog, és igyekszik a szabályokat kijátszani. Például az iskolában egy kompromisszumos megoldás lehet, hogy a telefonokat csak bizonyos szünetekben, illetve órákon csak a tanár engedélyével lehet használni. Otthon ki lehet jelölni időszakokat, akár a családdal együtt, amikor nem használunk digitális eszközöket. Viszont, a korlátozás csak akkor lesz tartható, ha a kieső időre biztosítunk az érintett személy számára alternatívaként elfogad-

ható élvezetes, változatos, izgalmas, társas, újszerű ingereket nyújtó tevékenységeket, melyek közben kevésbé fog sóvárogni az eszköz után. [25] Például, lehet beszélgetni, társasjátékozni, kirándulni, sportolni stb., de fontos arra figyelni, hogy amit mi szívesen csinálnánk, nem biztos, hogy másoknak is tetszik, márpedig ez csak akkor lesz fenntartható, ha a függőnek is elfogadható alternatíva. Ki lehet jelölni valamilyen időkorlátot is, de ezt úgy kell megtenni, hogy ezzel ne okozzunk indokolatlanul nagy kellemetlenséget, mert különben nehéz lesz betartani. Például, számítógépes játék esetén az időkorlátozást nem időtartamban, hanem játékmenetekben célszerű meghatározni, mert a játékosnak nagyon kellemetlen lehet, hogyha a játékot egy szint vagy játékkör közben kell abbahagynia, ezzel a játrékostársakat is magára haragítva. [4, 13, 20].

Az egyén szintjéről felemelkedve, a probléma tömeges mérete miatt fontos a prevenció programok kidolgozása és megvalósítása is. Ezek tervezése folyamán, azon túl, hogy az említett függőségre hajlamosító tényezők mérséklését célozzák, figyelembe kell venni többek között a célcsoport sajátosságait, a résztvevők szükségleteit, a beavatkozással járó esetleges kockázatokat, és biztosítani kell, hogy valódi előnyöket nyújtson. A prevenció programok tervezésével kapcsolatos további információkat olvashatunk a [25] szakirodalomban.

7. Hogyan lehet a függőségektől megszabadulni?

Amint az előzőekben láthattuk, az szenvedélybetegség egy betegség, amiből való kigyógyulás első sorban nem ész, logika és akaratérő kérdése [17], hiszen meg kell szüntetni az okokat, és módosítani kell a megváltozott (biológiai) működést.

A kisgyermekkorban elrontott kötődési stílus módosítására is van esély a családi rendszer megerősítésével, terápiás segítséggel, illetve biztonságosnak megélt baráti viszony vagy párkapcsolat által. [6]

A digitális függőség kezelésére több módszert kidolgoztak, melyekről részletesebb leírások a [20, 2, 9, 25] találhatók, és melyeknek lényegesebb elemei a következők.

1. A függőség tudatosítása. Itt számolni kell azzal, hogy a függő tipikusan nem ismeri be a függőségét. azt mondja, hogy bármikor le tudna állni, ha akarna. Márpedig a gyógyulás akkor tud elkezdődni, amikor végre beismeri, és így kér segítséget. Ebből következik, hogy ahhoz, hogy hatékonyan tudjunk tenni a digitális függőség ellen, először a célszemélynek (például a gyerekeknek) is be kell látnia a függőségét és akarnia kell a változást.
2. Az impulzivitás csökkentése, ami magában foglalja annak belátását, hogy minden ember felelős az életéért azon keresztül, ahogyan döntéseket hoz, a függőség szerepének, előnyeinek és hátrányainak tudatosítását, és az előnyök kiváltására képes más tevékenységek számbavételét. Erre a célra használhatók továbbá a korábbi fejezetben felsorolt, a fiatalok érzelmregulációjának növelését szolgáló tevékenységek.
3. A kognitív torzítások, a negatív önértékelés és énkép kiigazítása, továbbá a rumináció csökkentése. A függőséggel eltöltött idő fokozatos csökkentése, a függőség nélküli élet növelése.
4. Fontos dolgozni azon, hogy a függőséget kiváltó okok megszűnjenek, vagy legalábbis azok mennyisége és mértéke nagyon lecsökkenjen. Érdemes átgondolni, hogy hogyan lehetséges a környezet hatásának pozitív változtatására. Azonosítani kell, hogy a célszemély milyen szükségleteit próbálja kielégíteni a függőséggel. Meg kell vizsgálni a körülményeket, a pszichológiai tényezőket, és kitalálni, hogy a szükségletek pótlását hogyan lehetne másképp megoldani. Továbbá, el kellene érni, hogy a függő személy ártalmas gondolatai helyett bizakodóbb és motiváltabb legyen önmagával és a valós életével kapcsolatban, amit azt tart fenn, ha tényleg sikeresebb, boldogabb lesz, a környezetét jobban tudja kezelni, ehhez pedig célszerű lehet bizonyos képességek fejlesztését is kilátásba helyezni.

5. A függő személlyel közösen cselekvési terv készítése. Cél az önkontroll fejlesztése, melynek jellemzően része az eltiltás a digitális eszközök használatától, ami lehet teljes (jellemzően a kezelési időszak elején) vagy részleges (időben, tartalomban). További lehetséges technikák a belső beszéd (például a függő figyelmezteti önmagát, hogy mi a következő fontos feladata), illetve a nyílt önkontroll (amikor a függő ellenáll a közösségimédia-használatnak addig, amíg befejezi a fontos feladatot). Szükséges továbbá más célok kitűzése is, amelyeket a célszemély is magáénak érez, és amelyekhez kötődő tevékenységek hivatottak kitölteni a felszabaduló időt. További tevékenységeket az előző pont alapján célszerű meghatározni.
6. Hogyha úgy gondoljuk, hogy nehéz lesz a függőség által kielégített szükségleteket pótolni, akkor kezdetben próbálkozhatunk a függőség (részbeni) lecserélésével más függőségre, amelyek talán kevésbé ártalmas. Ez viszont annál nehezebb lesz, minél kevesebb elemet pótol a régi függőségből az új típusú függőség. Például, hasznos lehet a játékfüggőséget munka- vagy tanulásfüggőségre cserélni, viszont komoly kihívás, hogy hogyan tudjuk a munka vagy a tanulás tevékenysége során pótolni a játékoknál felsorolt pozitív érzéseket okozó tényezőket. Ebben segíthet például a játékosítás, mely a játékokban található motivációs eszközök játékon kívüli alkalmazását jelenti.

Mindenképpen lennie kell konkrét időponttal vagy határidővel ellátott olyan lépéseknek, melyek esetén mérhető, hogy azokat megtette-e a függő személy. Érdemes olyan - technikai eszközöket és ismerősöket tartalmazó - támogató környezetet létrehozni, amelytől az egyén figyelmeztetéseket, visszajelzéseket, biztatásokat, jutalmakat kaphat [3]. Célszerű lehet olyan közösségeket is keresni, ahol hasonló problémával küzdő emberek egymást megértik, segítik, motiválják. Léteznek olyan szervezetek, intézmények, amelyek segítenek ebben, azonban elővigyázatosnak kell lenni, mert vannak olyanok is, amelyek anyagi érdekből, vagy valamilyen meggyőződésből olyan „terápiákat” szerveznek, amelyek sokkal többet ártanak, mint amennyit segítenek [29]

Érdemes itt megemlíteni, hogy további segítségként elérhetők prevenciós és terápiás jellegű okostelefonos alkalmazások, weboldalak és automatizált beavatkozások is, melyeknek előnye, hogy bármikor elérhetők, és anonim jellegük miatt kevesebb szégyenérzettel és ily módon könnyebben igénybe vehetők. [6]

A függőség megelőzését, felismerését és a gyógyulást is hátráltatja, hogyha a környezet (hozzátartozó, barát) rendre enyhíti a függő cselekvés következményeit, mert azzal elveszi annak a lehetőségét, hogy a függő megérezeze a tetteinek a súlyát. Például, hogyha a gyerek késő éjjelig játszott, ezért másnap reggel álmos és nem akar iskolába menni, akkor ne mentsük ki, hanem igenis kínlódja végig fáradtan a napot, akkor talán következőben jobban meggondolja, hogy mikor és mennyit játszik.

A függőség kialakulásának és az ebből való felépülésnek vannak szakaszai. Először a függő az előnyeit élvezzi annak, amit csinál, akkor még nincs problématudata. Idővel jelentkeznek a hátrányok is, akkor elindul egy belső ambivalencia, amikor azt gondolja, hogy „jó is ez nekem, meg nem is”. Azután fokozatosan egyre több lesz a probléma, nagyobb lesz a belső konfliktus, a saját értékeivel is kezd szembe menni. Ezután jön az a gondolat, hogy ebből ki kellene szállni, megnézi, hogy milyen lehetőségei vannak, segítséget kér és elindul a felépülés útján. Azt szokták mondani, hogy a leszoktató kezelést akkor érdemes elkezdeni, amikor a szenvedélybeteg tudatában van a problémáinak és motivált arra, hogy gyógyuljon. Viszont, sokan évekig vannak az ambivalencia állapotában, amikor még nem ismerik el a függőséget, miközben pusztítják önmagukat és a környezetüket, ezért fontos, hogy legyen a függő környezetében olyan segítő szándékú ember, aki mihamarabb tudatosítja a függőben a problémát és eljuttatja őt a leszokást irányító szakemberhez. Ennek a tudatosításnak van egy módszertana, amit egy úgynevezett intervenciós szakember egyénileg, vagy kortárs csoportokban tanít meg a segítőnek. Például jó, ha a segítő tudja, hogy a szenvedélybeteg miért végzi a függő cselekvést, illetve az egy alapelv, hogy a segítő csak fokozatosan tehet egyre súlyosabb fenyegetéseket, és csak olyanokat, amiket be is fog tartani. [26]

Dudits Dénes szerint a függőség alapvetően egy érzelemszabályozási probléma, a függő cselekvéssel próbálja az ember az érzelmi működését optimalizálni, ezért azt érdemes megtanulnia a függőknek, hogy hogyan tudja az érzelmeit eszközként használni a céljai elérése érdekében. [26]

A teljes gyógyulás jellemzően egy hosszú, több éves folyamat, egyre rövidebb visszaesésekkel, esetlegesen a függő cselekmény módosításával más típusú függőségekre. Fontos, hogy a gyógyulás felé vezető úton apró lépésekkel kell haladni, amin a függő egyszerre csak annyi feladatot vállaljon, amit sikerélménnyel meg tud tenni. Ugyanakkor fel kell ismerni azokat a kifogásokat is, amikkel a függő ember indokolatlanul magyarázza azt, amiért nem halad előre. [26] Visszatartó erő lehet az is, hogy a függő azt gondolja, hogy ha felhagy a függő cselekvéssel, akkor nem lehet érdekes élete, ezért fontos minél több alternatívát mutatni, amiben másképp is jól érezheti magát, és amelyek között remélhetőleg lesz olyan is, amelyik neki is tetszeni fog.

Számolni kell azaz is, hogy a függő cselekvés abbahagyásának vannak kellemetlen következményei is. Megszűnnek a függő tevékenység által adott élmények, ugyanakkor várhatóan lesznek megvonási tünetek is (FoMO, szorongás, pánik stb.), továbbá a függő tevékenység folyamán (például játékokban, közösségi médiában) kialakult barátságok veszélybe kerülhetnek vagy megszűnhetnek. Másik irányból megközelítve, visszahúzó hatása lehet annak, hogyha a függő ember az adott cselekvést sokszor látja, hallja, ezért a gyógyulás érdekében szükséges lehet szándékosan elszakadnia addigi társaságától, és csatlakozni másik közösséghez.

A szakirodalomban többnyire a függőségből kigyógyult egyént továbbra is függőnek tekintik akkor is, amikor már tünetmentes [AAE]. A felépült függőnek érdemes lehet a gyógyulás után is eljárni megfelelő csoportokba azért, hogy kapjon újabb megerősítést, továbbá újra fel kell építenie az elszalasztott lehetőségeket (családi és baráti kapcsolatok, továbbtanulást stb.), mert ha minden ugyanúgy marad, akkor valószínű a visszaesés. [17]

8. A túlzott digitális eszközhasználat következményei a tanulásra

Kétségtelen, hogy a digitális eszközöknek és programoknak számtalan hasznos alkalmazási lehetősége van a tanulás és a képességfejlesztés segítésére. Ugyanakkor, a digitális eszközök használatának veszélyei, túlzott használatának pedig káros hatásai is vannak a tanulási folyamatra nézve.

Amint már említettük, a sok vizuális tartalom nézése mesehallgatás, olvasás, esetleg podcastek hallgatása helyett, azt eredményezi, hogy a képzelőerő, absztrakciós képesség, kreativitás nem fejlődik ki megfelelően, amikre szükség lenne a tanulási folyamatok során is.

Az eszközök használata során jellemzően alkalmazott multitasking ugyan segít a feladatváltás és az irreleváns információk kiszűrésének képességének fejlesztésében, de a figyelemelterelés és az irreleváns információk kiszűrésének szükségessége miatt csökkenti a teljesítményt, rontja az emlékezetet és a kreativitást, növeli a stresszszintet, ami akadályozza a tanulást. A jellemzően rövidebb és képszerű tartalmak fogyasztása következtében a felhasználókban kevésbé fejlődik ki a figyelem hosszabb idejű fókuszálásának képessége, ami olyan tartalmak tanulásánál, amelyeknél nem elegendő a felületes információfeldolgozás, hanem mélyebb elemzésekre, összefüggések megértésére és átlátására lenne szükség, komoly nehézségeket okoz.

Tanulás során sok esetben az adott téma alapvető ismeretei még nem elegendőek látványos eredmények elérésére, bizonyos tartalmaknál pedig (például egyetemen) akár hosszabb idejű „száraz” tanulás is szükséges lehet ahhoz, hogy a megszerzett tudás „összeálljon”, a tanultak szépsége láthatóvá váljon, és érdekesebb feladatok megoldására használható legyen. Ezzel szemben, a korábbi fejezetekben leírtaknak megfelelően, az eszközhasználat jellemzően növeli az impulzivitást és akadályozza a jutalomkésleltetési képesség kialakulását, amiből következik, hogy túlzott eszközhasználat esetén a tanulónak nem lesz megfelelő önkontrollja, képtelen lesz sikerélmények nélkül hosszabb ideig küzdeni azért, hogy egy nagyobb, komolyabb eredményt elérjen.

Mindebből következik, hogy ha lemorzsolódáscsökkentésről beszélünk, akkor figyelembe kell venni, hogy akár egyetemi képzésben is, nem csupán az elmaradt tudás pótlására lehet szükség, hanem a tanítási módszerek olyan átalakítására is, amelyek az ilyen megváltozott képességekkel rendelkező egyének számára is befogadhatóvá teszik az anyagot és érdekeltté teszik őket a tanulásban.

Hosszútávon komoly társadalmi problémának gondolom, hogy a leírtak egy öngerjesztő folyamatot mutatnak: ahogyan csökkennek az emberek képességei, a környezet (tartalmak jellege, túlinferálás, kommunikáció) ezekhez igazodik, a képességek további csökkenését előidézve. Biztos, hogy ilyen világot akarunk „építeni”? Hogyha abból indulunk ki, hogy nem, akkor nézzük meg, hogy mit lehet, illetve lehetne tenni a túlzott eszközhasználat megelőzéséért.

Amint korábban láttuk, a függőség gyökerei többnyire gyerekkorban kezdődnek, amikor a genetikai tényezőket neveléssel lehet formálni, és amikor a digitális eszközhasználat szabályozásának is kulcs szerepe van a képességek (nem) fejlődésében. Mindenekelőtt érdekeltté kellene tenni a szülőket abban, hogy foglalkozzanak a kérdéssel, tudatosítani bennük a várható következményeket, és megismertetni velük a megfelelő (digitális) nevelés módszereit. Kik tudják ezt megtenni? Nyilván első sorban az állami intézmények, illetve a szülőkkel találkozó szakemberek: családsegítő szolgálatok, pedagógusok, de ehhez első sorban nekik is rendelkezniük kell a megfelelő ismeretekkel. Ennek hatékonyságához szükséges lenne egy olyan közhangulat megteremtése, amiben a szülők fontosnak gondolják a megfelelő nevelést, melyben sokat segíthet a média, illetve az abban megnyilatkozó közszereplők által közvetített tartalom is.

Amikor a gyerek iskolába kerül, akkor a tanár már előző hat év és továbbra is párhuzamos otthoni valamilyen nevelés kontextusában próbálhat meg a gyerekre hatni, de elemi érdeke ezt megtenni, hiszen a saját pedagógusi munkájának eredménye is függ tőle. Az informatikatanárnak ebben kiemelt szerepe van, hiszen a digitális kultúra tantárgy tananyagának része a digitális eszközöktől való függőség és annak következményeinek tudatosítása a gyerekekben. Grünfelder Borbála a [20]-ban részletesen elemzi korosztályonként a kerettanterv által kínált lehetőségeket, és számos feladatötletet és feladatot fogalmaz meg a téma megbeszélésére. Ezen túl, az iskola is kialakíthat szabályozást a mobiltelefonok iskolai használatára, illetve szervezhet olyan érdekes programokat, amelyek alternatívák lehetnek a digitális eszközök túlzott használatára, és általában is csökkenthetik a függőségek kialakulását.

Összességében úgy gondolom, hogy társadalmi szinten, a jelenleginél sokkal nagyobb erővel kellene küzdeni a túlzott eszközhasználat, és úgy általában a függőségek megelőzéséért. De naivítás lenne azt gondolni, hogy ez rövid távon meg fog történni, és ha így lenne, akkor is csak hosszú idő alatt változtathatná meg azokat, akik a jelenlegi környezetben felnőttek. Úgyhogy nem ússzuk meg a tüneti kezelést sem. Tehát nézzük meg azt is, hogy mit lehet tenni rövid távon azért, hogy amennyire lehet, támogassuk a tanulási folyamatot?

Úgy gondolom, hogy a függőségtől a gyereket csak hasonló erősségű motivációkkal tudjuk elvonni, ezért szükséges lenne a függőség addiktív eszköztárát használni arra, hogy a más típusú függőségek egy részét valamilyen fokú tanulásfüggőségre transzformáljuk. Ez azt jelenti, hogy a tanulási folyamatot úgy alakítjuk ki, hogy azzal minél több pszichológiai szükségletet kielégítsünk, abba beépítve a függőségek korábban tárgyalt addiktív potenciáljait. Ez nagy részben játékosítást jelent, ami viszont nem csak pontozásból és jelvények osztogatásából áll, ahogyan sok helyen alkalmazzák. Kompetencia érzése, gyors visszajelzés, autonómia, sikerélmény, kötődés, autonómia, mozgó látvány (akár a virtuális valóság bevonásával), jutalmazás és büntetés, csak néhány ilyen pszichológiai szükséglet és eszköz, melyek használata sikeresebbé teheti a tanítást. Persze, a részletek is lényegesek, nem mindegy, hogy mit, hogyan, mikor, milyen mennyiségben alkalmazunk, aminek az elemzése meghaladná a jelen cikk kereteit, de annyit fontos megjegyezni, hogy ne lepődjünk meg, ha eleinte talán nem úgy sikerül, ahogyan tervezzük, hiszen járni sem első próbálkozásra tanultunk meg, és nem azért, mert a járás rossz lenne.

Végül, az eszközhasználat kapcsán érdemes a tanulás jövőjére egy kicsit általánosabb dimenzióban is visszatérni. Arra a jelenségre reagálva, hogy az emberek egyre több szellemi tevékenységet is az eszközökkel próbálnak elvégeztetni, Kapitány-Fövény Máté az [6]-ben kifejti, hogy minél inkább átruházzuk tetteinket és döntéseinket különféle automatizmusokra, gépekre, eszközökre a kényelem érdekében, a feladatok teljesítéséhez szükséges agyi funkcióink annál drasztikusabb visszamaradást mutatnak. Ez azt jelenti, hogy egyre függőbbek leszünk a technológiától és más típusú addikcióktól, elveszítjük frusztrációtűrő képességünket, lecsökkennek személyes kapcsolataink, kevésbé fogjuk érteni egymást, ugyanakkor passzívva, ügyetlenebbé, kevésbé hatékonyá válhatunk [6]. Érdemes elgondolkodni azon, hogy ez milyen jövőt tár elénk, ami további megfontolandó érv lehet arra, hogy korlátok közé szorítsuk az eszközök használatát.

9. Összefoglalás

Láthattuk, hogy a túlzott eszközhasználat is egy függőség, melynek ugyan lehetnek örökletes adottságai, de kialakulásában valószínűleg általában ennél sokkal jelentősebb szerepet játszik a nevelés, a főleg gyermekkori lelki sérülések, a mindennapi problémák előli menekülés, és a programok addiktív hatásainak korlátok nélküli fogyasztása. A túlzott eszközhasználatnak ugyan segítheti bizonyos képességek fejlesztését, de ugyanakkor gátolja más képességek kifejlődését, amelyek akadályozni fogják az egyént a mindennapi életben, a kommunikációban, a kapcsolatteremtésben, a tanulásban, és az egészséges életmódban, a környezet ezekhez történő alakítása pedig társadalmi szinten felerősíti ezt a folyamatot. A függőség megelőzéséhez alapvetően szükséges lenne a szülők tudatosítása és a megfelelő nevelésben való érdekeltté tétele, ehhez pedig a velük kapcsolatban álló szakemberek felkészítése, a média és a példaértékű megnyilvánulások segítségével. A függőségtől való megszabaduláshoz a túlzott eszközhasználat esetében sem elegendő önmagában a médiában hangoztatott digitális detoxikáció, hanem mint minden függőségnél, szükséges az okok felderítése és lehetőség szerinti elhárítása, a függőséggel pótoltt szükségletek más módon történő kielégítése, és ezek mentén új szokások kialakítása.

Felhasznált irodalom

1. Philip Zimbardo: *A férfiak hanyatlása?*, TED előadás (2011), https://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_the_demise_of_guys?language=hu (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
2. Adam Alter: *Ellenálthatatlan - Hogyan okoz függőséget a technológia?*, HVG Könyvek, Budapest (2017)
3. Karsai Szilvia: *Szokások csapdájában – hogyan változtassunk?*, Mindset Pszichológia (2017. augusztus 14.), <https://mindsetpszichologia.hu/szokasok-csapdajaban-hogyan-valtoztassunk> (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
4. Dr. Devorah Heitner: *Képernyőtudatos család - Hogyan neveljünk digitális benszülöttekből digitális írástudókat?*, HVG Könyvek, Budapest (2018)
5. Holló Csaba: *Álprofilok használata az etikus és biztonságos internethasználat tanításában*, INFODIDACT 2018 (2018. 11. 22-24), Informatika Szakmódszertani Konferencia elektronikus kiadványa, 59-70, Zamárdi, Hungary, április, 2019, ISBN: 978-615-80608-2-0, <https://people.inf.elte.hu/szlavi/InfoDidact18/Manuscripts/HCs.pdf>, (utoljára megtekintve 2023.11.05.)
6. Dr. Kapitány-Fövény Máté: *Ezzerarcú függőség - Felismerés és felépülés*, HVG Könyvek, Budapest (2019)
7. Fazekas Zsolt: *Videójáték-függőség, illetve a videójáték mint a szerencsejáték újabb színtere*, Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, 2019, http://www.opai-addikt.hu/files/Tajekoztato_fuzet_szakembereknek.pdf (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
8. Árkus, A.: *Az egyén és a társadalom felelőssége a szenvedélybetegségek kialakulásában* (2019) <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/21368/945885554.pdf?sequence=1> (utoljára megtekintve 2023.11.15.)

9. Novák Ferenc: „Antigép” Technika 10-12, Gyermeknevelés Kiadvány, 2020
10. Ranschburg Jenő: Ambivalens és elkerülő kötés, előadás részlet, közzétéve 2020. jún. 18., <https://youtu.be/IKrh62itRuo?t=238>, (utoljára megtekintve 2023.08.30.)
11. A függőség gyógyítható betegség. Interjú Wim van den Brinkkel, az Amszterdami Egyetem Orvosi Központban működő addiktológiai pszichiátria professzorával, 2020.10.16., ELTE, <https://www.elte.hu/content/a-fuggoseg-gyogyithato-betegseg.t.22137> (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
12. Dr. Király Orsolya és Koncz Patrik: *A nagy gamer kutatás – 1. rész*, PC World (2020 nov.) 80-83.
13. Dr. Király Orsolya és Koronczai Beatrix: *Digitális függőségek: közösségimédia és videójátékok*, online előadás. Kutatók Éjszakája (2020.11.27.)
14. *Digitális kultúra 10. Négy évfolyamos szakiskolai képzés tankönyv, IV. Veszélyben vagy?* (2021) https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_10_szakiskola_4_evfolyamos/lecke_04_020 (utoljára megtekintve 2023.11.12.)
15. Dr. Gyurkó Szilvia: *Digitális gyermekvédelem*, online előadás, Mentorháló (2021.05.11.) (dr. Gyurkó Szilvia 2020. november 3-i szegedi előadásának - Mit tesz a net a gyerekekkel - rögzített változata)
16. Újszászi Andrea: *Én vagy a konzol?! – A videójátékok hatása a párkapcsolatra*, Mindset Pszichológia, (2021. 06. 02.) <https://mindsetpszichologia.hu/valasz-en-vagy-a-konzol-a-videojatekok-hatasa-a-parkapcsolatra> (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
17. *Beszélgetés Bajzátb Sándor addiktológiai konzultánsal*, Alinda Podcast (2021 november), <https://open.spotify.com/episode/53B4AMEoUGWqSOE6MWdAQc?si=AAVvBEKXS7uL9NIIdSj2A> (utoljára megnézve 2023.08.26.)
18. *Függőségekről egyszerűen. Miért függünk dolgoktól és mit tehetünk ez ellen?*, Beszélgetés Swan Lake Rehabilitációs Központ alapítóival, Dr. Schwanner Gábort intézetvezető pszichoterapeutával és Schwanner-Kovács Magdi intézetvezető helyettes pedagógussal, Pszichológia egyszerűen podcast, (2022. december) https://open.spotify.com/episode/3ORVmfjQpnZgnEZyowa7B?si=LLCbT_1QJyUaj2FAeEcuw (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
19. Dr. Máté Gábor: *A sóvárgás démona - Ismerd meg a függőségeidet*, Open Books (2022)
20. Grünfelder Borbála: *Digitális függőségek*, informatika-matematika osztatlan tanári szakos szakdolgozat (2022. június.)
21. Dr. Szondy Máté: *Technostressz és digitális tudatosság*, Megoldásközpont online konferencián elhangzott előadás (2022.10.07.) <https://konferencia.megoldaskozpont.com/> (utoljára megtekintve 2023.11.12.)
22. *Függőségek – Knapék Éva klinikai szakpszichológus beszélgetése Feldmár Andrásal*, Amiről nem beszélünk podcast (2023.02.15.) https://open.spotify.com/episode/6WBZDyNdGbPwAGNhjfcZeQ?si=NXmWWjdCQRCfHK7w_D91dQ (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
23. *Mindennapi Függőségeink* - Dr. Zacher Gábor és Hetényi Tamás pszichológus beszélgetése, Pécs, PTE Vargha Damján Konferenciaterem, (2023.03.31) <https://youtu.be/W2ADuDQicdI> (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
24. *"Nem a minőségről, a mennyiségről szól"*, Beszélgetés Zacher Gáborral és Szabó Győzővel, A nő a tét Liptai Claudiával c. műsor, Sláger FM, (2023. 04. 28.) <https://youtu.be/KX0VmpyBefA> (utoljára megtekintve 2023.11.15.)
25. Koronczai Beatrix, Király Orsolya, Horváth Zsolt, Paksi Borbála és Demetrovics Zsolt: *Az online platformok/ közösségi média hatása a függőségre. Addiktív zavarok.*, Szakértői elemzés, Viselkedéskutató Társadalomtudományi és Szolgáltató Kft. (2023. 06. 07.) <https://onlineplatformok.hu/files/e3cca87c-ff0f-4248-988f-6cbb5a727da9.pdf>, (utoljára megtekintve 2023.10.09.)
26. *Függőségeink – beszélgetés*, Csernus Imre pszichiáter, Dudits Dénes, a Toxikóma c. film addiktológiai szakértője, Bíró Bence Péter pszichológus, Molnár Áron színművész (2022. okt. 27.), <https://youtu.be/3UosQsnAp3I> (utoljára megnézve 2023.08.20.)

27. Gyurkó Szilvia *nyilatkozata az RTL Klub híradóban*:
https://vod.y5.hu/rtl_most/o70fe2154072b11ec9e95261723e12364/single/video.mp4,
https://rtl.hu/kulfold/2023/08/25/pornofugges-terapia-vadon-tabor-utah-egyesult-allamok?fbclid=IwAR39IpuXK3edDM2HKBNdp9YA2S23qtSw3FBUTcR4zKloTzY_E8pp43wFok,
(utoljára megnézve 2023.08.25.)
28. Ancsin Zsuzsanna: *Digitális autizmus, digitális demencia és Facebook-depresszió*, Organikus pedagógia, (2023.08.25.), https://organikusegyesulet.hu/digitalis-autizmus-digitalis-demencia-es-facebook-depresszio/?fbclid=IwAR2BT6QBxpeVnKJ7NG_2haIIY62gaQpdK_NClcG2GybxW0qC0D3cezNncfs,
(utoljára megnézve 2023.08.27.)
29. Ignác Péter: „Tönkretették az életemet” – ilyen belülről egy pornófüggő kamaszokat „gyógyító” tábor, RTL.hu (2023. augusztus 25.) https://rtl.hu/kulfold/2023/08/25/pornofugges-terapia-vadon-tabor-utah-egyesult-allamok?fbclid=IwAR39IpuXK3edDM2HKBNdp9YA2S23qtSw3FBUTcR4zKloTzY_E8pp43wFok
(utoljára megnézve 2023.11.15.)
30. *Függőség (pszichológia)*, Wikipédia szócikk,
[https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCgg%C5%91s%C3%A9g_\(pszichol%C3%B3gia\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCgg%C5%91s%C3%A9g_(pszichol%C3%B3gia)) (utoljára megnézve: 2023.11.15.)