

Buda Béla dr.:

## AZ ELEKTRONIKUS KOMMUNIKÁCIÓS KULTÚRA ÁRNYOLDALAI?

### Aggályok és tények az internet és a mobiltelefon visszaélő ill. túlhasználatával kapcsolatban

A kommunikáció modern elektronikus eszközeivel kapcsolatosan az utóbbi kb. fél évszázadban ismételten felszínre kerülnek olyan aggodalmak, miszerint ezek az eszközök túlzott, visszaélészerű, ill. káros használatra csábítanak és így egyfajta társadalmi problémát is rejtenek magukban.

Két fő gondolatkör jelenik meg ezekben az aggályokban.

Az egyik szerint az új kommunikációs lehetőségek „pótcselekvésekre” ösztönöznek és az embert „elidegenítik” a természetes kapcsolatoktól, a közvetlen érintkezéstől, és valamiféle virtuális emberi világba viszik, amelyben azután csak a számára kellemes ingereket és információs formákat kapja meg, amelyekhez hozzászokhat. Ilyen módon mintegy „elmenekül” a saját egzisztenciális valóságából, elhanyagolja problémáit és feladatait, és eközben olyan hatásoknak is kitéti magát, amelyek pszichológiai „állagát” rontják (pl. karakterét, lelki fejlődését, stb.). Ez különösen a gyerekek televíziónézésével összefüggésben merült fel, ill. már sokan intézkedéseket sürgetnek a képernyő előtt töltött túl sok idő (az ún. „escape viewing”) és a televízióban ábrázolt erőszak, szexualitás ill. társadalomábrázolás miatt.<sup>1</sup>

A másik gondolatkör a kábítószer vagy a kóros szenvedély metaforájának kiterjesztése az elektronikus kommunikációra. Ezt már többféle viselkedésformára vonatkozóan megtették, pl. a fogadó- ill. szerencsejátékok túlzott igénybevétele,<sup>2</sup> a túlévésre, stb. Kialakult a viselkedési függőség ill. addikció fogalma, és ezt ma gyakran kutatják, ill. az ilyen állapotokat ugyanúgy lélektani és orvosi eszközökkel igyekeznek befolyásolni, mint az alkohol- vagy drogfüggőséget.<sup>3</sup> A metafora azért kínálkozik, mert a túlhasználatban ill. túlzott hozzászokásban megnyilvánuló folyamatok hasonlóak az iváshoz vagy drogozáshoz, amennyiben belső feszültség levezetése történik, a kívánt hatáshoz dózisznövekedés szükséges,

<sup>1</sup> Barrie Gunter és Jill McAleer, *Children and Television*, 2. kiad., London–New York: Routledge, 1997. – Barrie Gunter és Jackie Harrison, *Violence on Television: An Analysis of Amount, Nature, Location and Origin of Violence in British Programmes*, London – New York: Routledge, 1998.

<sup>2</sup> Gerhard Meyer és Meinolf Bachmann, *Spielsucht. Ursachen und Therapie*, Berlin: Springer, 2000.

<sup>3</sup> Németh Attila és Gerevich József (szerk.), *Addikciók*, Budapest: Medicina, 2000.

„elvonási tünetek“ lépnek fel ha ez a kielégülési mód nem alkalmazható, és komplex önkárosítás valósul meg, amelynek következményei egyre súlyosbodnak (az adott viselkedésmód mind „költségesebb“ lesz, pénzben is, de időráfordításban is, ill. a veszteségek révén, amelyek elmulasztott kötelességek, feladatok, vagy megszakadt kapcsolatok, negatív társadalmi kép, stb. nyomán állnak elő). A problémás eszközhasználatra jellemző a belátás hiánya, az ellenállás a változtató törekvésekkel szemben, ill. a konfliktusok a környezettel.

A két gondolatkör sokban érintkezik egymással. Mindegyikben rejlik egyfajta normatív felfogás, egyfajta „antropológia“, amely az elsőben mint valami „homo naturalis“ rajzolódik ki, a másodikban mint valami pragmatikus és funkcionális lelki ill. társadalmi egészségmodell. Az előzőben azonban nagyobb hangsúlyt kap, hogy az embernek szüksége van a közvetlen kapcsolatra a másikkal, ehhez alkalmazkodás, megfelelés kell, mert csak az viszi előre a személyiséget, ez a lelki egyensúly és a fejlődés záloga. A közvetett kommunikáció ezt a kapcsolatot nem mindig biztosítja. A másodikban a hangsúly kiterjed a túlzott ingerigényekre, kielégülési módokra, amelyek kompenzatív vagy elkerülő funkciót is kapnak, vagyis a személyiség eszerint elzárkózik a problémák elől, nem igyekszik megoldani azokat, és emiatt hosszabb távon elmarad a fejlődésben, eközben problémái még inkább súlyosbodnak. Az addikciók értelmezésében ez a fejlődéslélektani vetület ma mind nagyobb szerepet kap,<sup>4</sup> és ez magyarázza, hogy az abúzus és a függőség minden főbb változata miért jelentkezik leginkább a serdülő- ill. ifjúkorban.

Az elektronikus kommunikációs lehetőségek terén előbb a film- és a televízió-abúzzsal kapcsolatos aggályok vetődtek fel (különösen a 20. század ún. populáris kultúrájának értelmezési keretében, amelyben a „ponyvairodalom“, a képregény, a képes bulvársajtó túlzott hatását is gondnak tartották), majd a (hordozható) magnetofon, ill. a „walkman“, a video és az elektronikus játékok túlzott ifjúsági használata tűnt problematikusnak, együtt az ugyancsak elektronikus csúcstechnikát megjelenítő játékautomatákkal és pénznyerőgépekkel. Utóbbiak már bizonyos – korlátozott – interaktivitást is magukban foglaltak. Ez azután a személyi számítógépek hálózatos használatában (internet, e-mail) teljesedett ki, valamint a mobiltelefonok elterjedésében, s ez tette indokolttá az ún. e-kultúra (elektronikus kommunikációs kultúra) fogalmát.

<sup>4</sup> Jacqueline Wallen, *Addiction in Human Development: Developmental Perspectives on Addiction and Recovery*, New York-London: The Haworth Press, 1993.

## A korábbi problémák

Mindez azért fontos, mert könnyű elfeledkezni az új eszközök problematikus alkalmazása kapcsán, hogy hasonló jelenségek a múltban is megfigyelhetők voltak. Már a film visszaélő „fogyasztásáról“ is könyvtárnyi irodalom született, a televízióról még több. Sokat hangoztatták pl., hogy ebből lelki, idegrendszeri, szemészeti, stb. ártalmak származnak, hogy az egészség szempontjából oly káros ültözési életmód elterjesztője, amelyben a túlzott izgalom hibás evési és ivási szokásokat vált ki, megzavarja az alvást, stb. A túlzott használó elmagányosodik. A vezetékes telefonnal összefüggésben is régóta ismert a túlhasználat, amely nagy számlában és konfliktusokban manifesztálódik, és ismert volt a zaklatás vagy a felesleges igénybevétel (pl. segélyszolgálatok felesleges hívása) is.<sup>5</sup> A hordozható telefon ehhez csak új dimenziókat vagy mennyiségi növekedést tett hozzá.

Mind az internet, mind pedig a mobiltelefon szempontjából a negatív megnyilvánulások eltörpülnek az óriási társadalmi és emberi előnyök, haszon mellett, amit ezek az eszközök hoztak. Ilyen haszon pl. a kapcsolattartás, a segítségkérés, az információszerezés és az élet- ill. tevékenységszervezés lehetőségeinek rendkívüli kitágulása, amelyben még a technikai fejlődéssel párhuzamosan további bővülések is várhatók. Az új kommunikációs eszközök pl. újfajta közösségek kiépülését is lehetővé tették, áthidalva távolságokat, a mozgási korlátozottságok hátrányait, vagy a megfelelő partnerek megtalálásának nehézségeit is. Az internet és a (mobil) telefon növekvő szerepe a segítő, gondoskodó társadalom, a civilszféra és a közösség, a kapcsolati kultúra fejlődését ígéri, és gyarapítja a szociális tőkét.<sup>6</sup>

Ezzel együtt elterjedt nézet, hogy az internet és a mobiltelefon az emberi viszonyok közvetettségének elvesztésével, virtualizációjával és elidegenedésével fenyeget, mégpedig a globalizáció összefüggésében. A magyar szakmai irodalomban is megjelent pl. közlemény, amely szerint az internet-addikció „a világ pszichózisának“ üzenete.<sup>7</sup> Ugyanakkor sok szó esik a konkrét eszközhasználat problematikus jelenségeiről. Érdekes (ill. mint látni fogjuk, jellegzetes és szimpomatikus) körülmény, hogy erről leginkább az értelmiségi sajtó ill. a világháló szól. A világháló különböző fórumain, beszélgető helyein sokan olyan intenzitással és gyakorisággal vesznek részt, hogy az már a megfigyelőkben az abúzus, ill.

<sup>5</sup> Balikó Márta, *Tele(ψicho)fon*, Budapest: Animula, 1990. – Kelemen Gábor (szerk.), *Tele-dialógus: Tanulmányok az öngyilkosság-megelőzés kommunikatív perspektíváiról*, Pécs: Pannónia könyvek, 2000.

<sup>6</sup> Ld. Nyíri Kristóf (szerk.), *Mobil információs társadalom: Tanulmányok*, Budapest: MTA Filozófiai Kutatóintézete, 2001.

<sup>7</sup> Füzéki Bálint, „Az internet-addikció mint a világ pszichózisának a tünete“, *Psychiatria Hungarica* 2000, 15. évf. 6.sz., 719-720.o.

a függőszerű hozzászokás gyakoriságának benyomását kelti. A tényleges kutatások és szakirodalmi összegezők még azért sem nagyszámúak, mert e technikai eszközök elterjedtsége és általános használata leginkább az utóbbi években valósult meg, és mert a vizsgálatok sok módszertani nehézségbe ütköznek, mint erről majd még szólunk.<sup>8</sup>

## **A problematikus jelenségek**

### **A. Közös és nemspecifikus visszasságok**

#### *1. Túlzott használat, abúzus*

Mind az internetet, mind a mobiltelefont lehet túlzott mértékben használni. Ez akkor mondható el, ha az eszközhasználatra túl hosszú időt fordít valaki úgy, hogy ezt munkája vagy aktuális életfeladata nem indokolja, és ha ez az idő mindennapi „időgazdálkodásában” másutt hiányzik. Ugyanez vonatkozik az eszközhasználat költségeire is.

#### *2. Konfliktusok:*

Családtagok, partnerek, esetleg munkahelyi vezetők korlátozó törekvései nyomán a túlzott használat gyakran megfogalmazódik és konfliktusok forrása lesz. Ez gyakran a problémadefiníció forrása és a változtatási segítségkérés („terápia”) fő motiváló tényezője (elsősorban a túlhasználat mulasztások kárai vannak ilyenkor feltűnővé, pl. a párkapcsolat elhanyagolása).

#### *3. Szubjektív tünetek:*

Az eszközhasználattal összefüggésbe hozható szorongás, kényszerérzés, „elvonási tünetek”, kimerülés, fogyás, alvászavar, „kiégési jelek” (szellemi kifáradás, kiüresedés, érdektelenség). Az internet-függőség esetén a szubjektív diszkomfort érzés is ösztönző lehet a kezelés elfogadásában, ritkábban kérésében.

#### *4. Szexuális öningerlés:*

Az Internet mint pornográfiahordozó jön itt szóba, és egy másik abúzus, ill. addikció-kategória, a szexuális addikció<sup>9</sup> része, vagy még tágabban az ún. parafilias állapotok tartozéka, amikor a szexuális izgalomhoz speciális ingerek szükségesek, és ezeket szerzi be a személyiség az interneten át. A szexuális ingerek tárgyalási témák is lehetnek a hálón (pl. „pinachat”). A mobiltelefonokon át férfiak

<sup>8</sup> Fábíán Zsolt, „Az Internet: A viselkedési addikciók új formája(?)”, *Psychiatria Hungarica* 2000, 15. évf. 2. sz., 208-213.o.

<sup>9</sup> James J. Krivacska és John Money (szerk.), *The Handbook of Forensic Sexology. Biomedical & Criminological Perspectives*, Amherst, NY: Prometheus Books, 1994.

női hangok igénye és szexuális kommunikáció kezdeményezése miatt hívnak fel szolgáltatókat (ritkábban magánszemélyeket), vagy (ugyancsak ritkábban) ún. szex-telefonok fogyasztói. A szexuális motivációjú hívások virtuális jellegük és feszültségvezető funkciójuk miatt tekinthetők abúzusnak, nem is teljesen veszélytelenek, hiszen a zaklatást elszenvedők gyakran a rendőrséghez fordulnak. Gyakran ebbe a kategóriába tartozik az internetes csevegés vagy megszólalás „imperszonációs” szerepcseréje, amikor valaki más neműnek vagy korúnak (ritkábban más társadalmi státuszúnak) adja ki magát. Az „imperszonáció” ill. identitásmódosítás telefonos segélyvonalakon is gyakori. Telefonszolgáltatók munkatársainak benyomása az, hogy az ilyesmi főleg mobiltelefonon át történik (a zöld számos rendszerben a szolgáltatók képet kapnak a mobilhívások gyakoriságáról, megoszlásáról).<sup>10</sup>

### **B. Internetabúzus, internetaddikció**

Az internet túlzó, az egzisztenciális feltételekhez képest abuzív használata nagyon gyakori, és sok esetben a viselkedés megfelel az addikció modelljének, hiszen a következmények súlyosak (a kialvatlanság pl. komoly pszichikus és szociális dekompenzációhoz vezethet, a mulasztások nagy károkat okozhatnak, pl. a partner elvesztését, stb.), és megvan a tolerancianövekedés is, vagyis a telítődéshez, kielégüléshez mind több inger szükséges.<sup>11</sup> Az elvonás tünetei között a pszichomotoros nyugtalanság, a szorongás, az internettel kapcsolatos kényszeres (obszesszív ill. ruminatív) gondolkodás, fantáziák és álmok az internettel kapcsolatosan, stb. említhetők.

A szakirodalomban sok esetközlés történt ilyenfajta viselkedésről, vannak kisebb esetcsoportokról is publikációk. Ezek általában más okok miatt kerültek kezelésre vagy vizsgálatra, pl. az említett konfliktusok ill. a következményes vagy kísérő tünetek miatt. Mint az addikciókban gyakran fordul elő, sokszor előzetes személyiségzavar, pszichiátriai betegség, vagy valamilyen komoly önértékelési probléma, ill. aktuális konfliktus vagy gátlás áll az addiktív internetezés mögött. Az internetaddikció entitásának kidolgozása során tünetnek veszik, ha az illető tudatában van hozzászokásának és a következményeknek, és többször tesz sikertelen kísérletet viselkedés változtatására. Egyesek szerint tünet, mások szerint altípus az interneten át történő vásárlás, megrendelés, különösen az internettel kapcsolatos eszközök, könyvek vonatkozásában, amely a kóros vásárlást (a „vásárlási addikciót”) is elérheti.

<sup>10</sup> Személyes közlések, 2001. (Somogyi Dániel, Drog Stop – Búza Domonkos, ÉLET ill. LESZ.)

<sup>11</sup> Nicola Döring, *Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen*, Göttingen: Hogrefe, 1999. – Fábíán Zsolt, i.m.

A megfigyelések szerint az addikcióban szerepet játszhat az információkeresés és a játék, és ennyiben a kötődés a kommunikációs eszközhöz mintegy nem-specifikus, de a legtöbbször az ún. online tevékenység hozza létre a legnagyobb kötődést. A hozzászokásban az izgalmas ingerek a legfontosabbak, de ezen belül a helyzet kontrolljának élménye (a feltételek világosak, a végrehajtott izgalmas cselekvés a saját aktivitás ellenőrzése alatt van) és a névtelenség jelentős. A névtelenség miatt olyan virtuális cselekvések hajthatók végre, amelyek egyébként csak nagyon nehezen és költségesen sikerülnének. Kiemelik pl., hogy a szexuális internet-használatban nagy és növekvő a nők részvételi gyakorisága, akiknek sajátos, a férfiakétól eltérő szexuális ingerigényeik vannak, sok személyességgel és érzelmi megnyilvánulással együtt. A szexuális igénybevétel mögött partnerhiány, elmagányosodás, különböző önértékelési zavarok, kisebbségi érzések sokasága áll. Erre leginkább interneten át történő felmérések mutatnak.<sup>12</sup> A szexualitással kapcsolatos internetabúzusok jól jelzik, hogy a használatban és a kötődésben, hozzászokásban nagy a fantázia szerepe, ill. a kompenzatív fantázia-kielégülés.

Az internetabúzus és -addikció gyakorisága növekvőnek látszik, de lehetséges, hogy ebben csak a fokozódó szakmai figyelem játszik szerepet, amely miatt a hozzátartozók is könnyebben elfogadják, miszerint a jelenség rendellenes és beavatkozást igényel.<sup>13</sup>

### C. Mobiltelefon-abúzus

A telefon nemspecifikus használati rendellenességein túlmenően felvetődik, hogy ez a kommunikációs módszer nagyon könnyen működtethető, korábban elképzelhetetlen helyzetekben is (pl. közlekedés, várakozás, stb.), továbbá mindinkább kiegészül olyan kommunikációs lehetőségekkel, amelyek korábban inkább csak a személyi számítógépekre voltak jellemzők (e-mail, web, de mindezekelőtt az SMS). Emellett elektronikus játékprogramokat is beépítenek, továbbá a modern mobiltelefonok bonyolultságuknál, sokrétűségükénél fogva használati variációik nagy száma miatt is játékszerűek. Nem véletlen, hogy a mobiltelefonok a személyi számítógépek mind több alkalmazási területén versenytársként jelennek meg. A mobiltelefonok óriási népszerűségnek örvendenek, alkalmazási távlataik igen nagyok, ezért az abúzus vagy az addikció gondolata nem annyira a mindennapi megfigyelések nyomán, mint inkább kultúrkritikai megközelítés-

ben vetődik fel. Kétségtelen, hogy a használat nagy, növekvő, a helyhez kötött készülékek használatát messze meghaladó, és ez a költségek növekedésével jár, és óhatatlanul is egyfajta költség-haszon dilemmát sugall. A külső megfigyelők ezért gyakran az a benyomása, hogy a mobiltelefon-használat túlzott, szükségtelen, nem a kommunikációs célszerűségeknek megfelelő. Gyakori reflexió, hogy az állandó telefonálás (hívások fogadása és kezdeményezése) a társas együttlétekben és a hivatalos szituációkban túl gyakori és zavaró.<sup>14</sup> Ismerve a hagyományos telefonvilág quasi-visszaéléses használati lehetőségeit, kétségtelen, hogy a mobiltelefon ezek kiterjedését fokozza, akár hatványozhatja is, tehát a visszaélés vagy akár az a lehetőség, hogy feszültségoldó, kompenzatív, ingerkereső (tehát nem funkcionális, a hívott szükségleteire nem figyelő) használat mutatkozik, nagyon is valószínű.

Szakirodalmi adatok és saját tapasztalatok alapján állítható, miszerint gyakori és terjed, hogy sokan az egyedüllét (tehát nem a magány, de a saját énnel való konfrontáció lehetőségét jelentő emberi élethelyzet) elkerülését ma úgy próbálják a mobiltelefonnal elérni, mint korábban sokan a háttérrádiózással és -televíziózással, a táská- ill. zsebrádióval vagy a walkman-nel tették. Ezen túlmenően szorongásoldó, megnyugtató, szórakoztató törekvéseket valósítanak meg vele. Ismeretesek beszámolóik, hogy serdülők és fiatal felnőttek szinte SMS-függők, olyan sok időt töltenek el ilyen üzenetek fogadásával és indításával, ill. sokan valószínűs hiánytüneteket mutatnak, ha telefonjukat nem vehetik elő ill. ki kell kapcsolniuk. Az elővétel általában különböző funkciók működtetésével jár. A használat láthatóan ingerkereső, feszültségoldó célú. A környezet a gyakori telefonálást sokszor zavarónak éli meg. Maguk a telefonálók is tapasztalnak telítődést, kifáradást, irritációt, különösen akkor, ha a telefonálás külső kényszernek állítható be. A megfigyelések szerint ilyen az aggodalom a szerettekért, a felelősségérzet a munkatársak vagy az üzlet miatt, ill. az ellenőrzés szükséglete. Ugyanakkor a kapcsolati egyenlőtlenség helyzeteiben (pl. szülő-gyermek, főnök-beosztott, stb. viszonylatokban) az alárendelt fél kényelmetlenül veszi, sérelmezi a folyamatos ellenőrzést. Ha a partnerviszonyban lép fel egyensúlyvesztés a hívási, kommunikációs igények között, a mobiltelefon sajátos konfliktusforrássá válhat.

Ifjúsági szubkultúrákban a mobiltelefon gyakran sajátos szerepet kap, egyrészt státuszszimbólum és a kortárs csoporton belüli felzárkózás ill. szociometrikus helyzet egyik tényezője (ennyiben nem specifikus, hiszen minden divatcikk vagy új használati eszköz ilyen), másrészt egy-egy belső csoport összekötője és összetartója. Ez a kör folyamatosan hívja vagy SMS-ekkel látja el egymást, és ezzel

<sup>12</sup> Pl. N. Williams, „Internet Addiction Survey Results”, ld. <http://www.cybermind.org.hk/archive/cybermind0496/0013.html>, stb.

<sup>13</sup> Fábrián Zsolt, i.m. – Jürgen Bortz és Nicola Döring, *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*, 3. átd. kiad., Berlin: Springer, 2002.

<sup>14</sup> Diákokból alakított tematikus fókuszcsoportokban nyert tapasztalatok. – C. Thimm (szerk.), *Sziales im Netz: Sprache, Beziehungen und Kommunikationskulturen im Netz*, Opladen: Westdeutscher Verlag, 2000.

kölcsönös szükségletet tölt be. A hívó kielégítheti ingerkereső ill. feszültségoldó szándékát, egyfajta cselekvési rítust is végrehajtva, amelynek a kéz lefoglalásával és a manipulációval hasonló hatása van, mint a rágyújtásnak és a cigaretta kézben tartásának, hamumentesítésének a dohányzásban. A sajtóban és az internetes közleményekben sokan hivatkoznak arra, hogy a mobiltelefon jól szolgálja a csoporthoz tartozás mai sajátos ifjúsági szükségletét, amelyet a nagyobb mérvű és szinte a személytelenséget is vállaló beolvadási készség miatt „neotribalizmusnak” szoktak nevezni.<sup>15</sup> Ez a diszkók látogatásában is megnyilvánul, és a „party-drogok” használatában,<sup>16</sup> ill. a „testmodifikációs” kommunikációs formák, pl. a tetoválás sajátos szerepében.<sup>17</sup> A mobiltelefon kommunikációs tartalmait elemezve valóban elmondható, hogy a kommunikáció elsősorban magára a kapcsolatfenntartásra irányul, és a tartalmaknak helyzetjelző vagy deiktikus jelentősége van.

Bár leírtak, megfigyeltek szélsőséges eseteket, a „mobil-addikció” egyelőre inkább az említett módon metaforikus lehetőség, viszont a mobilhasználati módot helyenként lehet abúzusnak tekinteni.

### **Módszertani nehézségek**

Az e-kultúra jelenségeit és a mai (kivált ifjúsági) kommunikációs szokásokat érő kultúrkritikai értermezések miatt meg kell említeni, hogy objektíváló szempontból nehéz megállapítani a valódi patológia mértékét és ennek okait. Az okokat illetően szóltunk a személyiségben vagy az élethelyzetben meglévő kóros állapotokról vagy hajlamosító mozzanatokról. Ezekhez gyakran másodlagosan kapcsolódik a sajátos eszközhasználat lehetősége ill. kizárólagossága vagy vezető szerepe, és így jönnek létre a ténylegesen beavatkozást, szakszerű segítséget igénylő tüneti állapotok (ez egyelőre csak az internet-addikció esetében tekinthető egyértelműnek). A túlzó használat eseteiben nehéz a kontextuális viszonyok megfelelő figyelembevételére, talán ezért sem jelentek még meg olyan kutatási eredmények, amelyek homogén esetcsoportok viszonyait tükröznék, a közlések, mint említettük, egyes esetekről szólnak. A fejlődéslélektani dimenzióban gyakran kapnak szerepet nagyobb ciklusok és ezeken belül gyakran vannak hosszabb-rövidebb sajátos, szokatlan, kórosnak látszó szakaszok, amelyeket azután a személyiség zavartalanul túlfejlődhet. Ez éppúgy lehet valamilyen élet-

helyzeti reakció mint valamilyen tevékenységi forma, amelyben valamilyen kielégülési lehetőség rejlik. Különösen ifjúkorban lehet az ilyen – túlzott involvációval járó – megnyilvánulásoknak az aggasztó vagy ijesztő kísérőjelenségei mellett pozitív szerepe (pl. érdeklődések vagy motivációs irányultságok rögzítése, kognitív fejlesztés, kreativitás serkentése, stb.). Nemcsak kompenzativ és elkerülő (avoidance ill. escape) motivációjú lehet pl. a túlzott elektronikus kommunikatív eszközhasználat, hanem – esetleg egyidejűleg is – a belső integrációt is szolgálhatja, hiszen a funkcionális öröm és sikerélmény, a belefeledkezés az akciókba és a kommunikációba egyfajta áramlás, „flow”, sajátos pozitív tapasztalat.<sup>18</sup>

Nem szabad arról sem elfeledkezni, hogy a serdülőkör és a fiatal felnőttkor egyik legfontosabb feladata a személyközi kommunikációs készségek fejlesztése ill. az egyenrangú és intim kapcsolatok, különösen a partnerkapcsolatok létrehozása, fenntartása, dinamikus fejlesztése, benne a saját szükségletek kölcsönöségben történő megvalósítása. Ez az emberek nagy részénél nehéz feladat, sok benne az elakadás. Sok a gátlás, a kommunikációs zárlat.<sup>19</sup> Sok adat szól amellett, hogy a kémiai anyagabúzusok kezdete is általában összefügg a kommunikációs zárlatok rossznak mondható „coping” (megbirkózási) stratégiáival, pl. a túlzott beolvadási készséggel a kortárs- ill. referenciacsoportba (pl. a dohányzás vagy a drogozás kipróbálásakor), ill. a rászokás a kommunikációt a gátlásoldás révén oldó kémiai anyagokra (alkohol ill. a „puha” drogok).<sup>20</sup> Nyilvánvaló, hogy a PC is segít a gátlások „telekommunikációs” leküzdésében, a mobiltelefon pedig megközelíti a valós, személyes kommunikációt, de azért érzelmileg egyszerűbb, biztonságosabb. A hangkommunikáció fontos érzelmi regiszterei, nemverbális csatornáit ill. metakommunikációt közvetítő elemei<sup>21</sup> miatt mégis a valós kommunikációs fejlődést szolgálják. Ha a további fejlemények (pl. technikai eszközfejlődés) ill. tapasztalatok mégis nagyobbban mutatnák az abúzus és az addikció jelentőségét a mobiltelefonnal kapcsolatosan, mint az ma látszik, joggal felvethető, hogy a kémiai anyagabúzus különböző formáinál vagy más viselkedési abúzusoknál jobb a mobil-hozzászokás ill. túlhasználat, már csak a pozitív hatásai miatt is, de a fejlődési ciklusokról ill. hosszabb időtávú szakaszokról el-

<sup>18</sup> Csíkszentmihályi Mihály, *Flow. Az áramlás. A tökéletes élmény pszichológiája*, Budapest: Akadémiai Kiadó, 1997.

<sup>19</sup> Buda Béla, *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*, 3. átd. kiad., Budapest: Animula, 1994. – Buda Béla, *A pszichoterápia alapkérdései. Kapcsolat és kommunikáció a pszichoterápiában*, 2. kibővített kiad., Budapest: OAI-TÁMASZ, 1999.

<sup>20</sup> Buda Béla, *Empátia – a beleélés lélektana*, 4. kibővített és átd. kiad., Budapest: Ego School, 1993. – Edward J. Khantzian, *Treating Addiction as a Human Process*, Northvale, NJ – London: Jason Aronson, 1999.

<sup>21</sup> Hanus Papoušek, Uwe Jürgens és Mechthild Papoušek (szerk.), *Nonverbal Vocal Communication: Comparative & Developmental Approaches*, Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

<sup>15</sup> Nigel South (szerk.), *Drugs: Cultures, Controls & Everyday Life*, London: SAGE, 1999.

<sup>16</sup> Demetrovics Zsolt (szerk.), *A szintetikus drogok világa: Diszkódrogok, drogfogyasztók, szubkultúrák*, Budapest: Animula, 2000. – Demetrovics Zsolt, *Droghasználat Magyarország táncos szórakozóhelyein*, Budapest: L'Harmattan, 2001.

<sup>17</sup> Mike Featherstone (szerk.), *Body Modification*, London: SAGE, 2000.



mondottak szerint öntermináló jellege miatt is. Itt még tekintetbe kell venni a mobiltelefon jól ismert és sokat tárgyalt valódi előnyeit az élet-, munka- és kapcsolatszervezésben, információszerzésben, segítségkérésben, stb.

### **A negatívumok pozitív távlatai**

Az elektronikus kommunikációs kultúra esetleges árnyoldalait és veszélyeit csökkentheti, hogy a problémák esetében viszonylagosan (pl. a kémiai anyag-visszaélésekkel összehasonlítva) könnyű segíteni lélektani (és ritkábban pszichofarmakológiai) módszerekkel, és ilyenkor a megrekedt fejlődés kimozdul a kátyúból. Mint említettük, a problémák nem csak az egyén zavarából, hanem a környezet reakciójából is erednek, tehát egyfajta rendszerpatológiát tükröznek és rendszer-beavatkozást is igényelnek, amely pl. a családi vagy párkapcsolati zavarokat is megszüntetheti.<sup>22</sup> A problémás viselkedési megnyilvánulásokat ma folyamatként szemléljük és nagy hangsúlyt kap a megelőzés, a korai kezelésbevitel, ill. a reintegráció és rehabilitáció. E szempontból nézve a valóban abuzív eszközhasználati hozzászokás vagy ennek függőségszerű súlyosbodása új indikáció lehet a segítségre, ez idejekorán, jó eséllyel történhet meg, tehát későbbi nagyobb bajoknak veheti elejét. Egyfajta mentálhigiénés szűrőt is jelenthet az ilyen viselkedési anomáliák befolyásolása.<sup>23</sup> Mint sok más fiatalkori problémával összefüggésben is megfigyelhető, az elektronikus kommunikáció gondolataival kapcsolatosan is mind gyakrabban működnek ma önkéntes segítő, tanácsadó szolgálatok és önszolgálatok (pl. az érintett szülőkből és hozzátartozókból), ezek a valós társadalmi kommunikációs csatornákon át szolgálnak visszajelzéssel, korrekív hatásokkal a problémás fiataloknak. Mindez hozzájárulhat a segítség kultúrájának terjedéséhez a modern társadalomban, olyan segítségnek, amely természetessége és közvetlensége miatt nem stigmatizál, nem jár beteg-szereppel, nem vezet elkülönüléshez (amely még a tanácsadások igénybevitelével is együtt járhat).

Érdeemes aláhúzni, hogy az elektronikus kommunikációs eszközök maguk is úttörő szerepet játszottak a segítség ilyenfajta kultúrájának kibontakozásában. A telefon pl. nemcsak a telefonos szervezés vagy követés révén segít, hanem

mind több speciális telefonszolgálat nyújt névtelen krízismegoldást, tanácsadást, és áthidalva a távolságokat, együtt a személyi számítógéppel sajátos közösségek (pl. ritka problémákkal vagy fogyatékosokkal küzdők csoportjai) létrejöttét segíti. A súlyos pszichopatológiai állapotok mindig izolációt hoznak létre a személyiségben és ebben az állapotban történnek a súlyos dekompenzációk. A telefonos segítség pl. ebből az izolációs folyamatból képes kiragadni valakit, és ez pl. hatékony lehetőség az öngyilkosság megelőzésére, hiszen így a veszélyes lelki krízis feloldható (mégpedig a krízis természetének megfelelő „alacsonyküszöbű” módon, a névtelenség biztonságában, a telefonkapcsolatban fenntartott autonómia és helyzetkontroll birtokában – hiszen a segítséget kérő a telefonkontaktust bármikor megszakíthatja), amelynek maradványaira a bajba jutott ember általában görcsösen próbál vigyázni.<sup>24</sup>

Még csak benyomások vannak arról, hogy a mobiltelefon elterjedése hogyan hat a segélyszolgálatokra. (Mint említettük, már megfogalmazódott az az impresszió, hogy egyre nagyobb a mobilhívások száma, de itt a tisztánlátáshoz kellene valamilyen „telefonszociológiai” ismeretháttér, kellene tudni a telefonhasználat általános megoszlását, használati térképét, időmérlegét, stb.) Könnyíti-e azt az intim hangulatot és lelki „találkozást” a telefonos segítségben, amely a hatás hordozója, vagy éppen énvédő, intimitáselhárító kommunikációs sémákat terjeszt.

Ez is mutatja, hogy az új elektronikus kommunikációs eszközök és lehetőségek alkalmazását, társadalmi és emberi hatásait kutatni kell, és ebben a kutatásban – a sok látható érték, előny, perspektíva mellett – figyelemmel kell kísérni az esetleges negatív jelenségeket is.

<sup>22</sup> Rosmarie Welter-Enderlin és Bruno Hildebrand, *Systemische Therapie als Begegnung*, Stuttgart: Klett, 1996. – Andreas Manteufel és Günter Schiepek, *Systeme spielen: Selbstorganisation und Kompetenzentwicklung in sozialen Systemen*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1998. – Rudi Dallos és Ros Draper, *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice*, Buckingham: Open University Press, 2000.

<sup>23</sup> Buda Béla, *Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. Újabb tanulmányok a lelki egészségvédelem és az elsődleges megelőzés témaköréből*, Budapest: TÁMASZ-OAI, 1998. – Buda Béla, *A lélek közegészségtana*, Budapest: Animula, 2001.

<sup>24</sup> Kelemen Gábor, i.m. (ld. 5-ös jegyz.), ezen belül: Buda Béla, „Pszichés hatás és pszichoterápia telefonon át”, 24–44.o., továbbá Buda Béla, „Terápiás hatáslehetőségek a segítő telefonbeszélgetésben”, uo. 67–80.o.