

Sebő Tamás

A férfiak segítségkérő viselkedése és az internet világa

Tanulmányomban a virtuális térben zajló kommunikáció néhány specialitásának felvillantása után részletesen foglalkozom a férfiak segítségkérési szokásaival orvosi, pszichológiai, pszichiátriai vonatkozásban. A gondolatmenet központi magvát az a feltételezés képezi, hogy a virtuális térben történő kommunikáció jól illeszkedik a férfiak segítségkérő viselkedéséhez.

Arra igyekszem rávilágítani, hogy a számítógép által közvetített kommunikáció sok szempontból rendelkezik, olyan tulajdonsággal, amelyeket a férfiak szívesen kihasználnak társas támogatás és segítség kérésére. A virtuális világba transzformált segítségkereső viselkedés enyhíti azokat a veszélyeket, melyek a személyes szemtől-szembeni helyzetekben fenyegetnék a férfiak önértékelését.

A virtuális tér (Cyberspace)

A virtuális tér egészen eltérő jellemzőkkel bír, mint a személyes világ. A digitális társadalomban élő ember számára nagymértékben kitágultak a személyközi kapcsolatba kerülés idejének, helyének és módjának lehetőségei. A különböző online színtereken ezek a jellemzők specifikus módon fejtik ki hatásukat, eltérő pszichológiai minőségeket hozva létre ezzel. Ezekben a virtuális terekben az egyén tapasztalata megváltozhat akár saját magával, akár más emberekkel kapcsolatban (Suler, 2000).

Az angol elnevezés „*computer mediated communication*” röviden: CMC) magában hordozza a számítógép által közvetített kommunikáció esszenciáját, tehát hogy a számítógép mediátorként működik a kommunikációban résztvevő felek között. Ez számos jelentős változást eredményez az online interakciók dinamikájában. Az alábbiakban sorra veszem a virtuális tér néhány releváns pszichológiai és kommunikációs jellemzőjét Suler: *The Psychology of cyberspace* című munkája nyomán (Suler, 2000).

Korlátozott érzékelés: Az internet világában alapvetően csak két érzékelési modalitásra: a látásra és a hallásra támaszkodhatunk, ezekre is csak korlátozott mértékben. A vizualitásból és az auditív érzékelésből is számos információ elvész, melyek személyes találkozások esetén a non-verbális csatornákon keresztül kommunikálódnak.

Például kimarad az interakcióból az a komplex vizuális benyomás mely minden esetben feltétel nélkül létrejön a személyes találkozások alkalmával. Az auditív érzéketek kapcsán pedig a finom hangszínek és hangsúlyok pontos érzékelése korlátozódhat. Teljesen kimaradnak a kommunikációból a fizikai taktilis érzékelések, mint a kézfogás, ölelés, csók, sétatempó, távolság. Végül, de nem utolsó sorban pedig a szaglás, mint fontos érzelmeinkre, és benyomásainkra ható modalitás teljes mértékben kizárul a kommunikációból. A korlátozott érzékszervi tapasztalásoknak a virtuális térben számos jelentős hátránya van, de más perspektívából nézve, ezekből a hátrányokból előny kovácsolható. Például, az a személy, aki nem jó a személyes kommunikációban, kifejezetten előnyére fordíthatja, hogy a virtuális felületeken egyéb technikákkal cserélheti fel a hiányzó non-verbális kommunikációs jeleket.

Írásbeliség: Az interneten zajló kommunikáció nagy része írásban zajlik. Az írás eltérő kognitív képességeket igényel, mint a beszéd és a hallgatás. Egy gondolatot leírni és elolvasni egészen eltérő módja az önkifejezésnek és a másik ember érzékelésének. Az írásbeli kommunikációt nem szabad leértékelni amiatt, hogy csak a vizuális érzéketi modalitást veszi igénybe. Számptalan tapasztalás, és kutatás alátámasztja, hogy az írás hatékony formája az én megjelenítésnek, és a kapcsolattartásnak. (Pennebaker, 2005) Az E-mail, a chat, az SMS, a blog írás mára a szociális interakciók megszokott formájává váltak. Az online felületen létező szöveg alapú kommunikációval funkcionáló kapcsolatok is igen komplexek lehetnek.

Flexibilis identitás: A szemtől szembeni kommunikáció hiánya komoly hatással van arra, miként reprezentálja az egyén önmagát a virtuális színterekben. Az írásbeliség megadja a lehetőséget, hogy a személy önmaga lehessen, megszabadulva a szerepektől, szerepelvárásoktól, és az esetleges stigmáktól. Ezzel együtt szintén lehetséges, bizonyos tulajdonságok kiemelése vagy éppen elrejtése, illetve vágyott identitások kipróbálása. A fontos és új jelenség ezekben a virtuális terekben, hogy a felhasználó nagymértékű kontrollt gyakorolhat saját anonimitása felett. Ezt hívjuk dizinhibíciós hatásnak, mely pozitívan és negatívan is érvényre juthat. A kedvező oldala, hogy a személyes kapcsolatok gyorsabban mélyülnek el, könnyebben megnyílnak az emberek, beszámolnak érzéseikről, titkos vágyaikról, félelmeikről. (Wysocki, 1998 idézi Lai-yee Ma és Leung, 2006) A CMC által kialakított biztonságos színtér megengedi az egyénnek, hogy őszinte legyen má-

sokhoz és önmagához, és olyan témákkal foglalkozzon, melyet személyes találkozások alkalmával nem merne felvállalni. Ez a fajta biztonság, melyet a felvállalás, felelősségvállalás könnyebbsége jelent, néha negatívan hathat, ha a felhasználó, olyan késztetéseknek, és érzelmeknek enged teret a virtuális világban, melyek igen destruktívak és sértőek lehetnek mások számára.

Kiegyenlített státusz: Az internet szinterein mindenki egyenlő esélyt kap, hogy képviselje önmagát, tekintet nélkül gazdasági, faji, vallási, nemi hovatartozásra. Természetesen vannak bizonyos helyzetek, amikor bizonyos szereplőknek, több „hatalma van” egy virtuális szintéren, de ezek az előnyök más szabályok szerint és kevésbé kontrasztosan szerveződnek, mint a valós életben. Általánosságban elmondható, hogy az online interakciókban résztvevők könnyebben érezhetik egyenrangúnak egymást, ami fontos lehel az autoritás problémával küzdők számára.

Térbeli távolság: A mindennapi életben földrajzi távolságok nagymértékben meghatározzák, hogy ki kivel tud kapcsolatba lépni. Ez nem érvényes a virtuális világra, hiszen itt a távolság fogalma irreleváns. Ez két fontos pozitív hatással jár. Az egyik, hogy igen speciális, érdeklődéssel, és vágyakkal rendelkező személyek és csoportok, szolgáltatók könnyebben egymásra találhatnak. A másik, hogy a távolság áthidalására szánt idő felszabadul.

Flexibilis idő: Az internet szinterei speciális időbeli viszonyokat teremtenek a kommunikációban. A szinkronban lévő kommunikációs formák valós időben zajlanak ilyen a chat, vagy a video telefonálás. Az aszinkron módon működik az E-mail, a fórum és a blog. Ezek tehát nem követelik meg, hogy az interakcióban résztvevő felek időben összehangolódnak. Az írásbeli kommunikációs formák esetében, akár szinkron akár aszinkron interakcióról beszélünk, kitágult időbeli határok vannak jelen. Példa erre, hogy még egy valós idejű chat-beszélgetésben is van „extra gondolkodási idejük” a résztvevőknek. Sok esetben néhány másodperctől az 1 percig tartó reakció idő is elfogadható, ez jóval hosszabb idő, mint amit egy személyes interakció megenged. Aszinkron kommunikáció esetében órák, napok, akár hetek is eltelhetnek, míg az egyik fél reagál. A virtuális tér különleges tehát abban a tekintetben is, hogy itt folyamatban lévő interakciók hosszan elnyúlhatnak időben. Ez a jellegzetesség kényelmes teret biztosít az adott válasz átgondolásának, a gondolatok összerendezésének. Ez a jellemző tovább fokozhatja a személyes kontroll érzését.

A média meghibásodása: Számításba kell venni, hogy a virtuális világot gépek tartják fenn, és rajtuk keresztül biztosított a felhasználó hozzáférése „on-line életéhez”. Ebben az értelemben az egyén ki van szolgáltatva a technikának, és bizonyos szolgáltatóknak. A valós életben csak a legkritkább esetben kell számolni a kommunikációs csatorna összeomlásával, illetve az interakciót zavaró tényezők könnyen kezelhetőek. CMC-ben ha akadályba ütközik a felhasználó, frusztrációt, és haragot érez, ilyenkor potenciálisan tere nyílik, hogy a gépre vetítse aggodalmát, és félelmeit, melyek valójában egy személyre, helyzetre vonatkoznak. Fordítva is értelmezhető a gondolat, amikor az egyén személyes döntését, tettét a számítógép - a kommunikációt közvetítő eszköz,- valamilyen hiányos funkciójával magyarázza. Az ember számítógépekkel való viszonya sokat elárul a virtuális világgal való kapcsolatáról.

Szociális megerősítés a közösségi oldalakon

A szociális megerősítés elengedhetetlen, az egyén mentális egészségéhez. A szociális megerősítés olyan támogató interakció, amelyben a résztvevők verbálisan vagy nonverbálisan segítséget kérnek és adnak egymásnak. Ez megnyilvánulhat az empátia vagy az aggodalom kifejezésében, információ közvetítésben, tanácsadásban, vagy valamilyen kézzel fogható segítség nyújtásában. A fentebbi interakciók megvalósulhatnak két vagy akár több személy közt is. Több vizsgálat bizonyította már (Hui-Jung, 2009, Shaw és Gant, 2002), hogy pozitív együtt járás van az egyén fizikai és pszichikai jóléte és a szociális megerősítés, támogatottság közt. Ismeretes, hogy az emberek folyamatosan alkalmaznak támogatás kereső viselkedéseket, annak érdekében, hogy el tudják viselni a mindennapok feszültségeit, vagy szembe tudjanak nézni életük nehéz pillanataival. Napjainkban az elektronikus kultúra azzal az előnnyel szolgál, hogy ezt a támogatást kereső viselkedést az internet világába transzformálhatjuk a számítógépes kommunikáció segítségével. Az internet és a közösségi oldalakat úgy is tekinthetjük, mint egy alternatív lehetőséget, a szociális megerősítések keresésére, begyűjtésére. Ráadásul néhány szempontból ez a CMC-s közeg még vonzóbb is, mint a valós, szemtől szembeni kommunikáció (Hui-Jung, 2009). Ezek a következők:

1) A virtuális közeg lehetővé teszi, hogy az emberek kiterjesszék és fenntartsák személyes kapcsolati hálójukat, idő és térbeli korlá-

tozások nélkül. Minél több időt tölt el az interneten a felhasználó, szociális értelemben annál jobban megerősítve érezheti önmagát (Franzen, 2000, idézi Hui-Jung, 2009).

2) A részleges anonimitás, melyet az online közeg nyújt, egyfajta személyes puffer zónát biztosít. Tehát online közegben az egyén kevésbé tűnik sebezhetőnek, mint élő kommunikációban, nagyobb az önbizalma, és bátrabban beszél érzékeny témákról is.

3) Az üzenetfal struktúrára épülő közlés típusú hozzászólások nagyban segítik fenntartani az interaktivitást, sokkal inkább, mint a hagyományos üzenetváltások. A legtöbb üzenőfal struktúrával működő oldal aszinkron írásos kommunikációval dolgozva bőséges időt ad a felhasználóknak, hogy megfogalmazzák hozzászólásaikat, reakcióikat.

A férfiak kisebb valószínűséggel fordulnak professzionális segítséghez

Már több vizsgálat kimutatta, hogy a férfiak kortól, nemzetiségétől, etnikai hovatartozástól függetlenül ritkábban fordulnak segítségért, mint a nők. Amikor segítséget kérnek, akkor is kevesebbet kérdeznek a nőkhöz viszonyítva, igyekeznek tárgyilagosak lenni. Ez jól jelzi, hogy a férfiak számára a segítségkérő szerepe igen negatív státuszt képvisel (Courtenay, 2000, Addis és Mahalik 2003). Habár a férfiak nagyobb eséllyel küzdenek inadekvát szerhasználatból fakadó pszichoszociális problémákkal, mégsem keresnek segítséget (Robbins, 1989). Azt is számos eredmény igazolta már, hogy ritkábban vesznek igénybe pszichiátriai, pszichoterápiás, vagy mentálhigiénés szolgáltatásokat (Vessey és Howard, 1993). A segítségkérés folyamatát lépcsőkre bontva, feltételezhető, hogy a nők jobbak a stressz okozta érzelmi állapotaik felismerésében és megcímkezésében a férfiaknál (Dickstein, Stephenson és Hinz, 1990, idézi Addis és Mahalik, 2003).

Ezen hiányosságoknak komoly vonzatai vannak az egészségre, és annak megtartására nézve. A segítség keresésére való hajlandóság befolyásolhatja a várható életkort is. A segítség felkutatása, kérése, és elfogadása fontos elem az egészség megőrző magatartás láncolatában. Napjaink orvostudományában nagy hangsúlyt kap a megelőzés, és a korai diagnosztizálás. A világon számos országában a férfiak ala-csonyabb életkort élnek meg, mint a nők (Courtenay 2000). Az USA-ban átlagosan 7 évvel hazánkban pedig 8 évvel élnek keveseb-

bet a férfiak, a nőkhöz viszonyítva. Magyarországon várható életkor 2010-es adatok alapján nőknél 78,6 év, míg a férfiaknál, 70,7 év. Ennek a jelentős eltérésnek természetesen számos magyarázata létezik, de ezen okok sorába beállíthatjuk, azt az egészségfenntartó magatartás hiányát, tehát azt az aktivitást, amely a férfiak segítségkérésére, segítségkérésére és vonatkozik. A kutatások tehát azt mutatják, hogy a férfiak, mint csoport egységesen vonakodnak igénybe venni a potenciálisan könnyen elérhető segítségeket, legyen az akár orvosi, akár mentálhigiénés jellegű.

Amikor a segítségkereső viselkedés gyakoriságát vizsgáljuk a nemek közt, számításba kell venni biológiai, pszichológiai és kulturális folyamatokat egyaránt. Magát a viselkedést igen nehéz mérni, nehezen találni olyan indikátort, amely pontosan ezt a tevékenységet jelöli. De egyetlen ilyen változó egyébként sem lenne képes önmagában magyarázni egy ilyen összetett viselkedést. A csoportok közötti, és a személyek közötti eltérések értelmezéséhez pedig még alaposabb elméleti megfontolások szükségesek. Két egymásba fonódó elmélet adja meg a lehetséges értelmezési keretet, a nemi szerepre való szocializáció és a szociális konstrukcionista elmélet, melyet az alábbiakban részletesebben kibontok.

A nemek közötti eltérésre fókuszáló megközelítés szerint a férfiak ritkább segítségkereső viselkedése a nemi szerepek szocializációjának köszönhető. Tehát annak, hogy a férfiak és nők a saját kulturális értékek, normák és ideológiák mentén alakítják ki saját hozzáállásukat a segítségkéréshez (Real, 1997). A segítségkérés aktusa sokszor tartalmazza a következő üzeneteket:

- Támaszkodj másokra.
- Ismerd el, hogy szükséged van segítségre.
- Ismerd fel és nevezd meg érzelmi problémádat.

Mindezek erős konfliktusban állnak a férfi nemi szerep üzeneteivel:

- Fontos az önbizalom.
- Fontos a fizikai állóképesség.
- Fontos az érzelmi stabilitás és kontroll.

Maszkulin ideológia: az a hit és vélemény rendszer, hogy mit jelent férfinak lenni. Ez valójában kulturális normák, értékek és szerepek internalizációja. Ezek az ideológiák eltérhetnek egymástól személyenként és csoportonként és idővel is változhatnak. Gondoljunk csak korunk, megváltozott értékrendszerére. Ugyanakkor fontos számítás-

ba venni, hogy különböző csoportok ideológiái befolyásolhatják egymást. Például a többség ideológiája hatással lehet a kisebbségére. Amerikában például sokáig a fehér középosztálybeli heteroszexuális férfi ideálképe volt a követendő példa. A férfi nemi szerep konfliktusa a maskulin szerepelvárásoknak megfelelni, olyan esetekben is, amikor ez különlegesen nagy erőfeszítést igényel. Nagy erőfeszítést igényel folyamatosan kontrollálni az érzelmeket, készen állni a hatalom demonstrálására és az esetleges versengésre (Addis és Mahalik, 2003). A pszichológiai irányú segítségkérés kapcsán, a maskulin szerep különösen erős tiltó üzenetet küld. E szerint az érzelmeik terepe a nők által dominált világ. Ezen a síkon gyengének mutatkozni dupla akkora veszélyt jelent, mint a fizikai elgyengülés (Good, 1995). Ezzel egybecsengően egy vizsgálat (Zeldow, 1979) megmutatta, hogy a nők liberális elfogadása, és a férfiak segítség keresési hajlandóságának növekedése közt pozitív korreláció van.

Szociális konstrukcionista szemszögből azt kell látni, hogy a segítségkéréshez való hozzáállás mindig egy adott szituáción keresztül, változatos jelentéssel felruházható férfi elvárások értelmezése mentén épül fel. Túrni a fájdalmat határozottan maskulin jellemző, és erre számtalan megerősítést is kapnak a férfiak. Például egy focista nagy elismerést vívhat ki férfitársai körében, ha egy mérkőzés alkalmával sérülten is vállalja a játékot, ezzel bizonyítva fizikai állóképességét, és kontrollját önmaga felett. A segítség elutasítása, a fájdalom elfojtása azért éri meg viselkedés szintjén, mert fenntartja a pozíciót a dominanciában, mivel elrejti a látható gyengeséget. Más szavakkal a nemi szerep, inkább egy folyamatos viselkedés (ige) mintsem egy állandó tulajdonság (főnév). A férfiasság „intézménye” szemlélhető úgy, mint egy folyamat, amely aktívan konstruálja önmagát, és folyamatosan megerősítést, igazolást kap a férfi társaktól annak mentén, miként viselkednek potenciálisan segítségkérő helyzetben. (Courtenay, 2000)

A szociálpszichológusok komplex dinamikus folyamatként kezelik tehát a segítségkérés folyamatát. Ezt mutatom be Michael E. Addis és James R. Mahalik elméleti összefoglalójának nyomán (Addis és Mahalik, 2003). Ez a modell tartalmazza a segítségkeresőket, a segítőket, a segítség típusát, és a szituációt, amelyben a folyamat zajlik. A nemi szerepek értelmezését, és a férfiasság konstrukcióját különösen a segítséghez fordulás esetében alapvető szociálpszichológiai folyamatok irányítják. Ezek a következők:

- a) annak megbecsülése, hogy az adott probléma mennyiben normatív
- b) mennyire érinti a probléma a személyiség centrális jellemzőit
- c) a reciprocitás lehetőségének felmérése
- d) a viszonyítási csoport várható reakciója a segítségkérésre
- e) kontrollvesztés mértékének megbecsülése

A probléma normativitása

Az, hogy egy probléma normatív, vagy elfogadott, nagyban függ attól, hogy az illetőnek mennyire ismerős a helyzet, látta-e hogy mások is szenvednek ilyen problémától. Például egy orvos nem ijed meg egy merevedési zavartól, hiszen számtalan páciensénél látott már ilyet, ismeri a probléma lehetséges okait és a kezelési módokat. Tudja, hogy mi a megszokott reakciója másoknak. Vele ellentétben egy focista igen csak kétségbe eshet merevedési problémákat tapasztalva, mert az ő környezetében nem találkozott ilyesmivel, nem került elő sosem a kérdés, mint realizált probléma. Tehát nem látott arra példát, miként reagálnak mások ilyen helyzetben. Nalder kutatása kimutatta, hogy annak megbecsülése mennyire normatív, illetve vállalható a probléma, befolyásolja a segítséghez fordulás valószínűségét (Nalder, 1990, idézi Addis és Mahalik, 2003). Ezek alapján érthető, hogy az önbecsülést sokkal inkább az veszélyezteti, ha a probléma nem normatív. Például, ha egy férfi előzetes tudása egy elvégzendő feladatról az, hogy olyan komoly kihívásról van szó, amelyen sokan elbuktak, akkor sokkal nagyobb eséllyel kér segítséget, mintha úgy tudja a legtöbben gond nélkül megoldották a feladatot.

Mahalik (2000, idézi Addis és Mahalik, 2003) szerint a férfiakat nagyban befolyásolják azok a normatív maskulin üzenetek, melyek a leíró, elrendelő és kohéziós normákon keresztül kommunikálódnak. A leíró jellegű férfias normák azon keresztül hatnak, amikor a férfi megfigyeli társait, miként viselkednek egy adott helyzetben. Például férfiak gyakran maskolják el szomorúságra, depresszióra vonatkozó érzelmeiket. Tehát a megfigyelő szemszögéből a depresszió egy nem normatív probléma, mivel ritkán figyelhető meg. Az elrendelő normák olyan üzenetek, melyek a már fentebb említett kulturális szerepeltvárásokból fakadnak. Például, hogy az ideális férfi erős és független. A kohéziós normák egyfajta modellkövetést hordoznak magukban. Te-

hát, hogy a megfigyelő férfi érzékeli egy híres ember viselkedését, gondolatait, érzéseit. Általában az ilyen népszerű emberek gazdagnak, boldognak, egészségesnek, és magabiztosnak látszanak. Ebből az a következtetés vonódik le a megfigyelőben, hogy szegénynek, depressziósnak, gyengének és bizonytalanoknak lenni nem normatív.

A központi tulajdonságok érintettsége

Nalder (1990) tanulmányában kimutatta, hogy minél inkább a személyiség központi vonásait veszélyezteti egy probléma, annál kisebb az esélye, hogy segítséget kérjen a férfi. A központi vonás azt jelenti, hogy mennyire része egy adott tulajdonság, képesség a személyiség legfontosabb elemeinek. Például, egy akadémikusnál az intelligencia a központi tulajdonság, míg egy atléta esetében inkább a fizikai állóképesség képi az énkép magját. Ennek fényében az akadémikus nehezebben fordul segítségért, ha adott esetben memória problémái adódnak, egy sportoló pedig könnyebben kezeli ugyanezt a helyzetet (Nalder, 1990 idézi Addis és Mahalik 2003).

A reciprocitás lehetősége

A férfiak nagyobb eséllyel kérnek segítséget, amennyiben látnak lehetőséget a szívesség viszonzására. Ez szorosan összefügg a probléma normativitásával. Ha egy probléma normatív, akkor nagy eséllyel az aktuális segítségnyújtó is kerülhet hasonló helyzetbe. Ekkor a szerepek felcserélődnek a segítség viszonzható, ráadásul a gesztus formája igen hasonló. Jó példa erre, amikor a szomszédok, valamilyen természeti csapás után egymás segítségére vannak. Ha egy probléma nem normatív, akkor feltehetően kevesebb esély van a viszonzásra, így a segítségkérés esélye is lecsökken (Wills, 1992). Különösen nehéz ez akkor, ha olyan támogatásra van szükség, melyek összefüggnek lelki problémákkal. Ezek azért is nehézkesek, mert a segítség kérője nem kompetens azonos típusú támogatás viszonzásában. A terápiás munkában gyakran előkerül a viszonzás kérdése (Andronico, 1996, idézi Addis és Mahalik, 2003). A szociális-konstrukcionista megközelítés szerint a reciprocitás megkövetelése a segítségkérés kapcsán biztosítja a segítségkérő státuszát. A viszonzásra való elkötelezettséggel elkerülheti a tartós adós státuszt, és közben megtartja az erős és kompetens férfi érzetét.

A referenciacsoport reakciója

A férfiak sokszor erősen akadályoztatva érzik magukat segítségkérés tekintetében, amennyiben a körülöttük lévő férfiaktól úgy érzékelik, hogy lebecsülik a segítségkérést. Ez különösen igaz ha: a) A férfi referencia csoportnak egyöntetű a véleménye. b) Ha az egyén erősen azonosul a csoporttal.

Ha az adott férfinak csak egy ilyen referencia csoportja van, és ez hangsúlyozza a maskulin normákat, akkor nagy eséllyel „megtartja a depresszióját magának”. Abban az esetben viszont, ha e referencia csoport mellett van például egy vallásos közösség is, amely támogatja a problémák megosztását, jóval nagyobb az esélye a segítségkeresésnek. Ebben az összefüggésben tehát nem csak magát a problémát kell normalizálni, hanem magát a segítségkérés aktusát is. Azt kell elérni, hogy a segítségkérés ne számítson deviáns viselkedésnek a csoport normái szerint (Addis és Mahalik 2003).

A kontrollvesztés mértéke

A szociális konstrukcionista elmélet azt is hangsúlyozza, miként segít az önbizalom fenntartása, és a függőség elkerülése – mint férfias norma – a hatalom és a kontroll megtartásában. A kontrollvesztés ellen folytatott erőfeszítés sokszor a professzionális segítségkérés ellen hathat. Egy negatív pszichológiai állapotot sokszor követ olyan esemény, amely fenyegetheti a személy szabadságát és autonómiáját. Ez ösztönöz a kompenzálásra, az önbizalom-, és én-hatékonyság érzésének helyreállítására. Például, ha egy férfi orvoshoz fordul, sokszor olyan terápiás instrukciókat kap, amelyek fenyegetik „szabadság érzetét”, vagy korlátozzák megszokott viselkedéseiben. Ezt a fajta kontrollvesztést igyekeznek az egyén visszaszerezni az ellenállással. Tehát más szóval a segítségkérés kerülése, elutasítása mintegy megerősíti az autonómiát (Addis és Mahalik, 2003).

A virtuális világ potenciális előnyei a férfiak segítségkeresésének vonatkozásában

Normativitás:

Az internet kiváló terep arra, hogy a segítségkérő kiderítse, adott problémája mennyiben normatív, avagy sem. A felhasználó a világhálón számtalan forrásból juthat információhoz az őt érdeklő

bármilyen kérdésben. Mindezt gyorsan, anonim módon teheti meg, anélkül, hogy alkalmazkodnia kellene időben és térben egy külső személyhez. A közösségi oldalak használata szintén alkalmas arra, hogy a felhasználó rátekintszen, kapcsolatba lépjen olyan barátokkal, referenciaszemélyekkel, akik kompetensek az adott kérdéskörben.

Központi vonás fenyegetettsége:

Ez esetben szintén a fentebbi előnyök érvényesülhetnek. Amennyiben az egyén önmagának minimális mértékben elismeri problémáját, megvan a lehetősége, hogy gyorsan és anonim módon férjen hozzá, olyan ismeretekhez, tanácsokhoz, melyek adott esetben átkeretezik, enyhítik feszítő problémáját, így vállalhatóvá téve azt.

Reciprocitás:

A segítségkérés céljára kialakított online kapcsolat létrejöhet részleges anonimitás mentén, és jó eséllyel gyengébb kötődést hoz létre, mint egy személyes megkeresés. Továbbá mivel, a segítő és segítségkérő viszonya nem jelenik meg a hétköznapi életben, könnyebb eltekinteni a viszont segítség szükségességétől. Tehát a szimbolikus értelemben a kapcsolatban előálló lekötelezettség, jóval kevésbé markánsan jelenik meg. Ez főleg azokban az esetekben lehet, érdekes, amikor a segítségkérő nem jártas az adott problematika területén, így nem érzi, hogy kompetens lenne a segítség viszonzásában.

A referenciacsoport reakciója:

Amennyiben a segítségkérő referencia csoportja „devianciának”, gyengeségnek értékeli, a segítséghez fordulás tényét, az egyénnek megvan a lehetősége, hogy online segítségért forduljon. Ha kihasználja a CMC kommunikáció (anonimitás és szinkronicitás) nyújtotta előnyeit, elkerülheti a konfrontációt közösségével. Továbbá rátalálhat olyan online közösségekre is, amelyek új referenciacsoportként funkcionálva átkeretezi problémája érzékelését, normatívvá téve azt. Így nagyobb valószínűséggel fordul személyesen is segítséghez.

Kontroll:

Az anonimitás szabályozható mértéke önmagában egy kontroll funkció az online világban, tanácsadásban, nagyfokú biztonságérzetet teremtve ezzel. A CMC kommunikáció közvetettsége, és az aszinkron kommunikációs formák lehetőséget és időt adnak a „beszélgetésben” felmerülő kérdések és válaszok megfontolására. Ugyanígy helyet adnak az érzelmek azonosítására, megélésére és az én-feltárás mélységének pontos szabályozására.

A vizsgálat leírása

Vizsgálati személyek és adatfelvétel

A vizsgálat az alábbi TÁMOP kutatás keretében zajlott 2012. február 2 - 2012. március 31. között. A projekt címe: *Generációk az információs társadalomban (Infokommunikációs kultúra, értékrend, biztonságkeresési stratégiák)* TÁMOP-4.2.1.

A mintavétel Szeged és környéke egyetemistáinak vonatkozásában reprezentatív. A vizsgálatban 740 nő és 348 férfi, összesen 1088 fő vett részt. Az átlag életkor: 20,53 év Szórás: 1,83 Min: 18 év Max 32 év volt. A vizsgálati személyek többféle kérdőívet töltöttek ki, amelyekből két, a témánk szempontjából releváns kérdőív adatait dolgoztuk fel ebben a tanulmányban.

Hipotézisek

Összevetve, a CMC kommunikáció és a virtuális tér specifikuságait, a közösségi oldalak használatát motiváló faktorokat, valamint a férfiak segítségkereső viselkedését meghatározó 5 tényezőt, megfogalmazható jó néhány hipotézis. A bemutatott szakirodalom tükrében megfogalmazható, hogy a maskulin segítségkereső viselkedésekhez, jobban illeszkedik a CMC kommunikáció, valamint az Internet világa, mint az „off-line”, valós világhoz.

Weiser felmérésének tanulsága alapján tudható, hogy a férfiak munkájukból adódóan is többet vannak jelen a cyber térben, valamint hogy igen jelentős az online felületen játszható játékok népszerűsége körükben. (Weiser, 2001). Ez a tény érzékelhető hazánkban is.

Hipotéziseim kiinduló gondolata, hogy az anonimitás, szinkronicitás, illetve a közvetett kommunikáció, mint a CMC kommunikáció jellemzői, igen jelentős befolyásoló hatással lehetnek a férfiak

segítségkereső stratégiáira, támogatáskérő viselkedésére. Pontosabban fogalmazva, a számítógép által közvetített kommunikáció sok szempontból rendelkezik olyan tulajdonsággal, amelyeket a férfiak arra tudnak használni, hogy elkerüljék, enyhítsék azokat a veszélyeket, melyek a személyes szemtől-szembeni helyzetekben fenyegetnék önértékelésüket, segítséghez fordulás esetén.

Jelen vizsgálatban a közösségi oldalak használatán keresztül vizsgálom a férfiak támogatás kérő, és segítségkereső viselkedését. Feltételezem, hogy a férfiak az internet által közvetített kommunikációban (CMC), némileg felszabadulnak a maszkulin szerepelvárások alól, és aktívabban keresnek és nyújtanak társas támogatást. A feltételezés a közösségi oldalakon való tevékenységeket, jelenlétet tekintve azt jelenti, hogy a férfiak jobban motiváltak a társas identitás igényük kielégítésére, a segítség kérésére és nyújtására, és mélyebben és őszintébben vállalják önmagukat online felületen, mint a mindennapi életben.

A kétféle, alább részletesen ismertetett kérdőívek (SNSQ és RSDS) vizsgált dimenzióira vetítve ez azt jelenti, hogy feltételezem:

1. *Hipotézis:* Az alábbi dimenziókban, a férfiak a nőkhöz viszonyítva magasabb értékeket érnek el: 1. észlelt támogatottság, 2. társas identitás, 3. altruizmus, 4. virtuális jelenlét (SNSQ kérdőív faktorai), valamint az 5. mélység kontroll, 6. őszinteség (RSDS kérdőív faktorai).

2. *Hipotézis:* A c) hasznosság dimenziójával (SNSQ kérdőív) férfiak esetében erősebb együttjárás mutatkozik a következő dimenziókkal: 1. észlelt támogatottság, 2. társas identitás, 3. altruizmus, 4. virtuális jelenlét (SHSQ faktorai), 5. mélység kontroll, 6. őszinteség (RSDS faktorai).

Módszerek

A Közösségi oldalak használatát befolyásoló tényezőket vizsgáló kérdőív: Social Network Services Questionary (SNSQ) (Ohbyung és Yixing, 2009)

Ohbyung és munkatársai vizsgálata bemutatja, hogy mi motiválhatja a felhasználót, amikor egy közösségi oldalon regisztrál, milyen előnyei származhatnak az oldalon való jelenlétből, az ott végzett tevékenységekből. A vizsgálat alapján a közösségi oldalak (Social Network Services = SNS) két funkciót töltenek be: a) A fela-

dat orientált kommunikáció elősegítése, tehát az információ hatékony megszerzésére és megosztására szolgál. b) Az emberi kapcsolatokra fókuszáló, azok fenntartását segítő eszköz. A felhasználók motivációi nagyrészt besorolhatók e két faktor valamelyikébe, természetesen a két funkció aránya minden ember esetében egyénileg változhat.

A szerzők az egyéni preferenciák megállapításához a Technológia Elfogadása Modell (Technology Acceptance Model, TAM) módosított változatát alkalmazták. A Fishbein és Ajzen által 1975-ben eredetileg megalkotott többfaktoros modelltől, amely az információs rendszerek elfogadását, sikeressé válását hivatott vizsgálni, kettőt alkalmaztak. Továbbá egy új harmadik faktortal egészítették ki kérdőívüket, amely szociálpszichológiai elméleti alapokon nyugszik. E három faktor jól magyarázza a felhasználókat motiváló a közösségi oldalak használatát befolyásoló tényezőket. A három faktor:

1. Könnyű kezelhetőség

- Könnyű volt megtanulnom a közösségi portálok használatát.
- Könnyűnek találok a közösségi oldalak használatát.
- A közösségi oldalak használata képessé tett arra, hogy több embert tudjak megismerni.

2. Hasznosság

- A közösségi oldalak használata képessé tett arra, hogy több információt tudjak szerezni.
- A közösségi oldal egy hasznos kommunikációs szolgáltatás.
- A közösségi oldalak használata közben fejlődnek az információ-megosztási képességeim.
- A közösségi oldal nagyban segíti, hogy kapcsolatba lépjünk egymással.
- A közösségi oldalak használata közben fejlődnek a kapcsolat-teremtési képességeim.

3. Észlelt támogatottság (szociálpszichológiai konstruktum)

- Azok az emberek, akikkel a közösségi oldalakon találkozom, meg vannak elégedve velem.
- Azok az emberek, akikkel a közösségi oldalakon találkozom, sok támogatást és bátorítást adnak nekem, ha megtudják, hogy nehéz (krízis) helyzetben vagyok.
- Azok az emberek, akikkel a közösségi oldalakon találkozom, igyekeznek érzelmi támogatást nyújtani számomra.

0. Tényleges használat. (Ezek kontrollkérdések, melyek a közösségi oldalak használatának valós aktivitását igyekeznek feltérképezni.)

- Rendszeresen használom a közösségi oldalakat.
- Törekszem arra, hogy mindig jelen legyek a közösségi oldalakon.
- Sok időt töltök közösségi oldalakon.

A harmadik faktor jelen vizsgálat tekintetében a leginkább releváns, mivel azokat a kapcsolatorientált funkciókat foglalja magában, melyek értelmezhetőek lehetnek a segítségkeresési stratégiák tekintetében. Az észlelt támogatottság konstrukciója tulajdonképpen a „klasszikus” értelemben vett szociális támogatást, megerősítést jelent. A közösségi oldalakon extra dicséretet, támogatást lehet gyűjteni. A jobb önértékeléssel rendelkező, sok pozitív visszajelzést begyűjtő emberek jobban teljesítenek, kevesebbet hibáznak, könnyebben megszabadulnak az őket érő negatív hatásoktól, könnyebben visszatérnek a nemkívánatos érzelmi állapotokból. Az ilyen visszajelzések adása, és fogadása nagyban hozzájárul a pszichológiai jólléthez.

Az észlelt támogatottság önmagában is egy faktort képez a modellben, de további kiegészítő dimenziókat is rendeltek hozzá, annak érdekében, hogy minél részletesebb képet kaphassanak a közösségi oldalak kapcsolat orientált felhasználóiról. Ezek a következők: 3/a társas identitás, 3/b altruizmus, 3/c virtuális jelenlét.

3/a Társas identitás:

A társas identitás az énfogalom (*self*) részét képezi. A *self* olyan aspektusairól van szó, amelyek a csoporttagságunkra, és az arról alkotott gondolatainkra, valamint az azzal kapcsolatos érzelmeinkre vonatkoznak. Igyekszünk olyan csoportokat keresni, melyek pozitívan erősítik énképünket, és segítségükkel magabiztosabbnak érezzük magunkat. A csoportban betöltött szerep, pozíció része lehet az egyén személyes céljainknak, önmegvalósításnak is. Ezen előnyök biztosítása érdekében folyamatosan ápolni kell a kapcsolatot az adott csoporttal, ennek ideális eszköze a legtöbb közösségi oldal.

A faktor tételei:

- Nagyon fontos számomra, hogy abban az internetes közösségben, melynek tagja vagyok, milyen szerepet töltök be.
- Az internetes közösségemben folytatott tevékenységek az életem fontos részét képezik.

- Az a típusú ember vagyok, aki szeret foglalkozni internetes közösségével.

3/ b Altruizmus

Jelen vonatkozásban ez a faktor valójában a reciprok altruizmus fogalmát jelenti. Tehát olyan jelenség, amelyben egy ember úgy segít egy másiknak, hogy nem vár azonnali ellenszolgáltatást. Ettől függetlenül a reciprok altruizmus nem feltétel nélküli. Alapjában véve két tényező határozza meg: a) A *haszonélvező* nyereségének érezhetően nagyobb-nak kell lennie, mint a *jótevő* veszteségének. b) A *haszonélvezőnek* vissza kell adnia a szívességet fordított helyzetben. Ha mindez egy közösségi oldal keretein belül valósul meg, akkor plusz haszonként, élvezheti a jótevő, hogy gesztusát észlelték ismerősei. Az altruista viselkedést tanúsító felhasználó több dicséretre és megerősítésre tarthat számot internetes közösségétől, így növelve önértékelését.

A faktor tételei:

- Ha közösségi oldalon megtudom valakiről, hogy krízis helyzetben van, igyekszem bátorítani, támogatni.
- Ha az internetes közösségem tagjai kérik, szívesen segítek problémáik megoldásában.
- Ha internetes közösségem valamely tagjával jó dolog történik, gratulálok neki.

3/c Virtuális jelenlét

Az alfaktor annak a lehetőségnek a kifejezése, hogy a felhasználó a technika segítségével több helyen is ott tud lenni virtuális értelemben, és részese lehet olyan párhuzamos élményeknek, melyek egymástól távol esnek. Nagyban hozzájárul a valós életbeli (off-line) élmények közvetítéséhez, melynek segítségével kapcsolatok maradhatnak fenn és alakulhatnak ki. Mára a technika annyira fejlett, hogy a virtuális jelenlét önmagában is örömforrás lehet, és a virtuálisan megélt élmények kapcsán énkép megerősítő hatással bírhat. Fontos jellemzője a virtuális jelenlétnek, hogy rendelkezik az internetes kommunikáció (CMC) minden pozitív és negatív specifikumával.

A faktor tételei:

- Amíg a közösségi portálon tevékenykedek, úgy érzem, mintha egy másik világban lennék.

- Amikor a közösségi oldalon találkozom valakivel, olyan mint-ha személyesen találkozoznánk.
- A közösségi oldalak világa valóságosabbnak tűnik számomra, mint a valódi világ.
- Úgy érzem, hogy a közösségi oldal egy új világot teremt számomra.

A faktorokhoz tartozó tételeket a vizsgálati személynek egy 7 fokú Likert-skálán kellett értékelni, ahol az 1-es érték azt fejezte ki, hogy egyáltalán nem ért egyet, a 7-es érték pedig, hogy teljes mértékben egyetért az állítással.

Internetes én-feltárást vizsgáló kérdőív (Revised Self-Disclosure Scale) (RSDS) (Lai-Yee és Leung, 2006)

Az eszközt Whelles és Grotz fejlesztette ki 1976-ban. Az önbevalláson alapuló én feltárást vizsgálták. Eredetileg 5 jól elkülöníthető dimenzióit alakították ki. (Wheeles és Grotz, 1976, idézi: Lai-Yee és Leung, 2006). Lai-Yee és Leung a kérdőívet internetes, CMC kommunikációra alkalmazták, az eszköz stabilitása és variabilitása érdekében egy faktort kihagytak, így a négy dimenzió a következő: 1) Mélység kontroll; 2) Öszinteség és pontosság; 3) Pozitív és negatív természetű közlések; 4) Az önfeltárási gyakorisága és mennyisége. A kérdőívben jelen vizsgálatban csak két faktort lett felhasználva (1; 2) A kérdéssor tételeit egy 5 fokú Likert-skálán kell értékelni az 1 = „Teljes mértékben egyetértek”-től az 5 = „Egyáltalán nem értek egyet”-ig.

1: Mélység kontroll (Control of Depth). Ez a faktor azt méri, hogy a felhasználó milyen szinten tárja fel magát online közegben, mennyire személyes és intim a megnyilvánulásaiban.

A faktor tételei:

- Bensőségesen - nyíltan és teljesen - feltárom magam az interneten folytatott beszélgetéseimben.
- Ha egyszer felvállalom magam az interneten, akkor ezen az állapoton nem szoktam változtatni.
- Úgy érzem, hogy néha nem kontrollálom a személyes vagy intim dolgaim feltárást, amikor magamról beszélek az interneten.
- Ha egyszer felvállalom magam az interneten, nagyon személyesen és nyíltan beszélek magamról.

2: **Őszinteség és pontosság (Honesty and Accuracy).** A második faktor azt méri, hogy a felhasználó mennyire őszinte az internetes kommunikációban illetve, hogy milyen mértékben torzul az énbemutatás.

A faktor tételei:

- Teljesen őszinte vagyok, amikor az érzéseimet és a tapasztalataimat megosztom az interneten.
- Az amilyennek az interneten mutatom magam, teljesen hiteles mása annak, aki valójában vagyok.
- Amit az interneten a hangulataimról, érzelmeimről és tapasztalataimról megosztok, mindig pontos mása annak, ahogy önmagamot látom.
- Mindig őszinte vagyok, amikor az interneten magamról beszélek.

Eredmények

Az adatok feldolgozásához a PASW Statistics 18. verzióját használtam

A statisztikai próbákat a vizsgált dimenziók kérdéseinek összehasonlásával futtattam le. Faktorokat alakítottam ki a vonatkozó irodalmak alapján (Ohbyung és Yixing, 2009; Lai-Yee és Leung 2006). A kérdőív állításait angolról magyarra fordítottuk, ezért újra elvégeztük a vizsgálati eszközök reliabilitás vizsgálatát. Az eredményeket az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat. Reliabilitás vizsgálat

Faktorok:	Kérdések:	Crombach's Alpha:
SNSQ (Ohbyung és Yixing, 2009;)		
a) valós használat	5, 15, 19	0,734
b) kezelhetőség	2, 10, 14	0,838
c) hasznosság	1, 3, 8	0,77
d) észlelt támogatottság	4, 9, 12	0,701
e) társas identitás	7, 17, 23	0,755
f) altruizmus	6, 20, 21	0,759
g) virtuális jelenlét	16, 18, 24	0,751
RSDS (Lai-Yee és Leung 2006)		
h) mélység kontroll	1, 2, 3, 4	0,703
i) őszinteség	5, 6, 7, 8	0,824

Megállapítható, hogy minden faktor megbízható. A Cronbach's Alpha értékek minden esetben nagyobb, mint 0,7.

Az így kapott dimenziók férfi és női mintán kapott értékét összevettem kétmintás T próba segítségével. Az eredmények a következők:

2. táblázat. A kétmintás T próba eredményei.

		T próba				
		N	Átlag	Szórás	p	t
valós használat	Férfi	342	12,7105	3,96034	0,001	-3,421
	Nő	731	13,5705	3,55950		
hasznosság	Férfi	343	22,8513	5,51908	0,004	-2,92
	Nő	725	23,8207	4,83608		
észlelt támogatottság	Férfi	332	12,4187	3,31380	0,006	-2,757
	Nő	710	13,0197	3,20167		
társas identitás	Férfi	344	9,4331	3,94365	0,971	0,014
	Nő	731	9,4241	3,56592		
altruizmus	Férfi	345	13,4406	3,88012	0	-5,607
	Nő	723	14,6957	3,17867		
virtuális jelenlét	Férfi	344	6,3895	3,28696	0,124	1,54
	Nő	732	6,0874	2,85644		
mélységkontroll	Férfi	343	9,4315	3,01756	0,001	3,439
	Nő	720	8,8069	2,64080		
őszinteség	Férfi	340	13,7618	3,83498	0	-4,988
	Nő	714	14,9160	3,34734		

A közösségi oldalak használatához kapcsolódó dimenziókban több helyen is jelentős különbség fedezhető fel férfiak és nők közt.

A nők jelentősen többet használják a közösségi oldalakat, mint a férfiak ($t = -3,421$ $p = 0,001$).

A nők hasznosabbnak találják a közösségi oldalakat a férfiaknál ($t = -2,920$ $p = 0,004$).

A nők több társas támogatottságot érzékelnek a férfiaknál ($t = -2,757$ $p = 0,006$).

A nők nagyobb mértékű altruista viselkedést tanúsítanak a férfiaknál ($t = -5,607$ $p = 0,000$).

A nők online közegben őszintébben kommunikálnak a férfiaknál. ($t = -4,988$ $p = 0,000$).

A férfiak hajlamosabbak a feltárulkozásra virtuális közegben. ($t = 3,439$ $p = 0,001$).

A változóknak kiszámítottam a korrelációs együtthatóit, hogy megvizsgáljam, milyen mértékben tapasztalható együtt járás a vizsgált dimenziók közt. A férfiak és nők mintáit külön vizsgáltam, annak érdekében, hogy az esetleges eltéréseket összevehessem. Minden korreláció szignifikáns eredményt hozott ($p=0,000$) az alábbi r értékek mellett (3. táblázat):

3. táblázat. A korreláció vizsgálat eredményei

Korrelációk:	valós használat	hasznosság	észlelt támogatottság	társas identitás
valós használat nő		0,604	0,413	0,649
valós használat férfi		0,705	0,456	0,667
hasznosság nő			0,505	0,623
hasznosság férfi			0,61	0,625
észlelt támogatottság nő				0,529
észlelt támogatottság férfi				0,492

Korrelációk (folytatás):	altruizus	virtuális jelenlét	mélység kontroll	őszinteség
valós használat nő	0,393	0,362	0,325	0,115
valós használat férfi	0,488	0,376	0,269	0,11
hasznosság nő	0,419	0,354	0,328	0,184
hasznosság férfi	0,57	0,354	0,338	0,239
észlelt támogatottság nő	0,602	0,274	0,35	0,251
észlelt támogatottság férfi	0,589	0,305	0,265	0,236
társas identitás nő	0,518	0,567	0,397	0,137
társas identitás férfi	0,548	0,552	0,413	0,129
altruizus nő		0,23	0,297	0,282
altruizus férfi		0,182	0,312	0,314
virtuális jelenlét nő			0,295	0,032
virtuális jelenlét férfi			0,409	0,039
mélység kontroll nő				0,219
mélység kontroll férfi				0,305

A 3. táblázatból kiolvasható, hogy több gyenge és közepes erősségű együttjárás is mutatkozik, a vizsgált dimenziók közt. Azonban a jelen kérdésfeltevés mentén a férfi és női minta külön kiszámított korrelációs együtthatóinak jelentős eltérése a releváns. A férfi és női korrelációs együtthatók eltérését Fischer féle r -to- z módszerrel vizsgáltam. Két esetben találtam értelmezhető szignifikáns különbséget, férfi és női együtt járások közt.

1. hasznosság (c) és észlelt támogatottság (d): tehát a férfiak esetében a hasznosság megítélésével erősebben együtt jár az érzékelt támogatottság mértéke, míg nők esetében van ugyan párhuzam, de kevésbé erős (nők: $r=0,505$ férfiak: $r=0,610$ $p=0,0096$, $z=-2,34$).

2. hasznosság (c) és altruizmus (f): tehát a férfiak esetében a hasznosság megítélésével erősebben együtt járnak az altruista viselkedési formák, míg a nőknél ez kevésbé jellemző. (nők: $r=0,419$ férfiak: $r=0,570$ $p=0,0021$, $z=-3,08$)

Megvitatás

A férfi és női mintát összevetve az látható, hogy a nők jelentősen nagyobb mértékben használják ki a közösségi oldalak nyújtotta lehetőségeket. Úgy látszik, a virtuális térben is érvényesül az a női jellegzetesség, hogy a segítségkérés, és támogatás keresés területén jobb képességekkel rendelkeznek, és aktívabban használják ki lehetőségeiket. Ez a mindennapi életben is megfigyelhető (Cheng és Chan 2004)

Hipotézis: Az alábbi dimenziókban, a férfiak a nőkhöz viszonyítva magasabb értékeket érnek el: d) észlelt támogatottság, e) társas identitás, f) altruizmus, g) virtuális jelenlét, h) mélység kontroll, i) őszinteség.

A feltételezés nagyobb részt nem igazolódott be. A nők az a) valós használat, c) hasznosság, d) észlelt támogatottság, f) altruizmus, i) őszinteség dimenzióban is „pozitívabb” eredményeket mutatnak. Az egyetlen dimenzió, amelyben a férfiak válaszai magasabb skálaértéket foglalnak el a h) mélységkontroll. Ezt igen nehezen magyarázható eredmény. Érdekes finoman fogalmazni: a tételekre bontott eredmények azt jelzik, hogy a férfiak kevésbé zárkoznak el az én feltárulkozástól online terepen a nőkhöz képest. A skálaértékek alacsony mértéke arra figyelmeztet, hogy ez inkább egy tendencia, mint egy valós különbség. Ugyanakkor, ha kis mértékben is, de alátámasztja azt a feltételezést, miszerint a virtuális tér férfiak számára biztonságosabb közeg lehet a segítségkérés és problémák felvállalásának tekintetében.

Hipotézis: A c) hasznosság dimenziójával férfiak esetében erősebb együtt járás mutatkozik a következő dimenziókkal: d) észlelt támogatottság, e) társas identitás, f) altruizmus, g) virtuális jelenlét, h) mélység kontroll, i) őszinteség.

A hasznosság dimenziójával két faktor mutat jelentősen erősebb együtt járást a d) észlelt támogatottság és az f) altruizmus. Ez azt jelenti, hogy ebben a térben a férfiaknak igen fontos a társas támogatás és egymás segítése, valamint a közösségi lét pozitív hatásainak kihasználása. Talán ebben az online környezetben valóban könnyebben kérnek és nyújtanak támaszt társaiknak, és vállalják fel nehézségeiket. Ez fontos motiváló tényező lehet a közösségi oldalakon való jelenlétben, aktivitásban.

Ez utóbbi eredményt jól alátámasztja egy korábbi vizsgálat: Bodnár (2011) a magyar egyetemisták Facebookkal kapcsolatos szociális reprezentációinak feltárását tűzte ki célul. A vizsgálati személyek egy rövid kérdőívben öt asszociációt adtak a Facebook fogalmával kapcsolatban, majd az eredményeket Abric (1993) által leírt módszertan alapján elemezte a szerző, mely lehetőséget nyújt a szociális reprezentációk tartalmi és strukturális feltárására. A férfiak asszociációi arra utalnak, hogy a számukra jóval fontosabb tényező a „közösség” a Facebookkal kapcsolatban, mint az „ismerősök” vagy a „kapcsolat”, mely arra utal, hogy a férfiak a „barátokon” túl elsősorban tágabb szociális térként értelmezik a Facebookot. A *Facebookos funkciók* közül a „megosztás” és az „üzenőfal” preferenciája rajzolódik ki, melyeket szintén a közösségi léttel lehet összefüggésbe hozni. A nők reprezentációját a „like” dominálja. Ezen felül a nők számára fontosabb a „kapcsolattartás”, valamint a „szórakozás”, ami arra utal, hogy nők inkább egyfajta személyes kapcsolattartásra alkalmas felületként tekintenek a Facebookra (Bodnár, 2011).

A két vizsgálat eredménye jól beilleszthető egy közös értelmezési keretbe, miszerint a férfiak számára az online közösségi oldalak többet jelentenek, mint egy eszköz a kapcsolattartásra. A virtuális felületeken teret kapnak azok a társas identitást erősítő és szociális megerősítést kereső igényeik, melyek a személyes kapcsolatokban a nemi szerepelvárások miatt csak korlátozottan jelennek meg.

Konklúzió

A kutatási eredmény arra enged következtetni, hogy a férfiak a virtuális térben erőteljesebben mernek segítséget kérni, mint a mindennapi életben, használva annak társas támogató erejét. Az interneten történő kommunikáció specifikumai (anonimitás, aszinkronicitás, dizinhibíció stb) lehetővé teszi azt számukra, hogy ne kelljen

felvállalniuk a férfi nemi szerephez tartozó sztereotip elvárásokat, amelyeket a mi kultúránk az élő hétköznapi segítségkérés alkalmával támaszt velük szemben. Tehát elmondható, hogy a számítógép nem csupán munkaeszköz, illetve a játék közvetítője, hanem a férfiak számára egy adekvátabb csatorna az önfeltárára és önmegjelenítésre.

Ezen eredmények ismeretében a különböző egészségpszichológiai, életvezetési, mentálhigiénés segítséget kínáló weboldalak tudatosabban szerkeszthetik és ajánlhatják szolgáltatásaikat a férfiak számára. Ez a lehetőség könnyedén képezhet egyfajta alacsonyküszöbű első lépést a személyes segítségkérés felé. Az egyszerű információs tanácsadástól az online konzultációig az internet világa komoly preventív potenciált képvisel mind az egészségügyi, mind a mentálhigiénés problémák felderítésében, és terápiájában.

Irodalomjegyzék

Addis M.E, Mahalik J.R. (2003) Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. *American Psychologist*, 58, 1, 5-14.

Ajzen, I., Fishbein, M. (1975) *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley, Boston.

Abrie, J. C. (1993) Central system, peripheral system: their functions and roles in the dynamics of social representations. *Papers of social representations*, 2,2, 75-78.

Bodnár A. (2011) Magyar egyetemisták Facebookról alkotott szociális reprezentációi c. műhelymunka. *SZTE_BTK Pszichológia Intézet*.

Cheng, S.-T., Chan, A.C.M. (2004) The multidimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37, 1359-1369.

Courtenay, W.H. (2000) Constructions of masculinity and their influence on men's well-being. A theory of gender and health. *Social Science and Medicine*, 50, 1385-1401.

Franzen, E. (2000) Does the Internet make us lonely? *European Sociological Review*, 16 4, 427-438.

Good, G.E., Robertson, J.M., O'Neil, J.M., Fitzgerald, L. F., Stevens, M., DeBord, K. (1995) Male gender role conflict: Psychometric issues and relations to psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 3-10.

Hui-Jung, C. (2009) Online Social Support: Which Posts Were Answered? *Journal of Contemporary Eastern Asia*, 8,1, 31-46.

Lai-Yee, M., Leung L. (2006): Unwillingness-to-communicate, perceptions of the Internet and self-disclosure in ICQ. *Telematics and Informatics*, 23, 22-37.

Nalder, A. (1990) Help-seeking behavior as a coping resource. In Rosenbaum, M. (ed) *Learned resourcefulness: On coping skills, self control, and adaptive behavior*. 127-162. Springer, New York.

Ohbyoung K., Yixing W. (2010) An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26, 254-263.

Pennebaker, J.W. (2005) Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Háttér Kiadó, Budapest.

Real, T.(1997) *I don't want to talk about it: Overcoming the legacy of male depression*. Fireside perspective, New York.

Robbins, C. (1989) Sex differences in psychosocial consequences of alcohol and drug abuse. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 117-130.

Shaw, L.H., Gant, L.M. (2002) In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology and Behavior*, 15, 2, 227-234.

Suler, J. (2000) *The Psychology of cyberspace*. Department of Psychology Rider University, <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/psycyber.html> (letöltve: 2012-03-27).

Vessey, J.T., Howard, K.I., (1993) Who seek psychotherapy? *Psychotherapy*, 30, 546-553.

Weiser, E.B.; (2001) The Functions of Internet Use and Their Social and Psychological Consequences. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 6, 723-744.

Wills, T.A. (1992) The helping process in the context of personal relationships. In Spacapan, S., Oskamp, S. (ed) *Helping and being helped: naturalistic*. 17-48 Sage, Newbury Park.

Zeldow, P.B., Greenberg, R.P. (1979) Attitudes toward women and orientation to seeking professional psychological help. *Journal of Clinical Psychology*, 35, 473-479.