

Digitalizált önállóság

A fiatal felnőttek családtól való függetlenedése
és társas kapcsolatai az internet korában

MAKOVICS GÁBOR

Az elmúlt húsz évben az internet és különösen a közösségi médiahasználat központi jelentőségű lett mindennapi életünkben. Ezáltal rengeteg új mód nyílt az önkifejezésre, a kapcsolatépítésre és szabadidőnk eltöltésére – viszont az internet problémás használata is gyakoribbá vált: az élet egyre több területére terjed ki az online világ, egyre több időt fed le életünkben, amely főként a tinédzser és a fiatal felnőtt korosztályt érinti.¹ Ebben az életszakaszban a családtól való függetlenedés is kiemelt jelentőségű, a folyamatot pedig a családi rendszer jellemzői is befolyásolhatják.

A kutatás célja elemezni, hogy a problémás internethasználat és az online térben való énmegjelenítés milyen kapcsolatot mutat a szelf-differenciáltság mértékével. A kutatás az adatgyűjtési fázisban tart, a beérkezett adatokat vizsgálva azonban a családról való leválás és az internethasználati szokások kapcsolatának kirajzolódását várjuk. A kutatás eredményeit más, témába vágó kutatási eredményekkel összekapcsolva árnyaltabb képet kaphatunk az internethasználat pszichológiai és családi jellemzőiről.

Hosszú távú célként akár olyan módszerek kialakításáról is beszélhetünk, melyek a különböző szintű prevenció eszközök számát növelve a családi működésre helyezik a hangsúlyt a problémás internethasználat csökkentésében, és segítenek a hatékonyabb megküzdési módok elsajátításában.

Elméleti bevezetés

A fiatal felnőttkor fogalma és jellegzetességei

A fiatal felnőttkor azt az időszakot igyekszik leírni, amelyet főként a technológiai változások hatása hozhatott életre a gyermekkor és a felnőttkor között. A munkába állás kitolódása, és az oktatási intézményekben töltött hosszabb időszak megkövetelte, hogy a felnövekvő korosztályok sajátos normákat és szabályokat hozzanak létre, mint amelyek elődeiket jellemezték.² Ennek köszönhetően egyes elméletalkotók szerint új fejlődési szakaszokról beszélhetünk, amelyek egyike a fiatal felnőttkor fogalma. Ez a serdülőkor és a felnőttkor közötti időszakot jelenti.³

¹ PRIEVARA – PIKÓ 2016. 146–156.

² LEIST BALOGH – JÁMBORI 2016. 69–90.

³ ROBBINS – WILNER 2001.

A pszichoszociális fejlődélmélet⁴ több szakaszra bontja fel az emberi életet, amely fejlődési krízisek sorozataként írható le. Az elmélet alapján a személyiség alapvető elemei a társas interakciók során bontakoznak ki. Az egészséges fejlődést a krízisek sikeres megoldása jelenti, míg a megoldás hiánya különféle pszichés problémákat eredményezhet. A krízis olyan szakaszt jelöl, amelyben a személy a korábbi megküzdési eszközeivel már nem tud megoldani egy problémát.

Erikson az elméletében 8 életkori szakaszt különít el, amelyek meghatározott sorrendben követik egymást, tehát nem lehet őket egymással felcserélni.⁵ A krízisek normatívak, vagyis ezeken mindenkinek át kell esnie, hogy az aktuálisan érintett képességeket elsajátíthassa. A szerző az életszakaszokat a testi-fizikai, mentális művelési és társkapcsolati jellemzők együttes mintázatba rendeződésének változásai szerint osztotta fel. A nyolc szakasz a csecsemőkor, a kisgyermekkor, az óvodáskor, a iskoláskor, a serdülőkor, a fiatal felnőttkor, a felnőttkor és az időskor. Habár a szakaszoknak megvan a kijelölt ideje az életben, ezekre nagy hatással vannak a különböző életkörülmények és a társadalmi hatások is.

Az elméletben a (fiatal) felnőttkor a főként 18–40 éves korosztályt foglalja magába. Ebben a szakaszban a krízist az intim, bizalmas, bensőséges kapcsolatok kialakítása jelenti másokkal. Az intimitás feltétele egyrészt a saját identitás kialakulása, illetve a tudatosított énhatárok is. Ebben a szakaszban a fő kimeneti kompetenciát/értéket a szeretet képessége jelenti. Pozitív eredmény lehet az, hogy meghitt kapcsolatokat vagyunk képesek kiépíteni másokkal, megnyílunk, és képesek vagyunk mások megnyílását is megértéssel fogadni, illetve el tudunk köteleződni mások mellett, akár áldozatok árán is. Ezzel szemben a krízis feloldásának nehézségei izolációhoz vezethetnek: eltávolodhatunk másoktól, visszahúzódóak lehetünk, magányosnak érezzük magunkat, és nem tudunk igazán beilleszkedni a társadalomba. A közösségi élet ebben a szakaszban (is) kiemelt fontosságú, hiszen az intimitásra való képesség elősegíti, hogy úgy kapcsolódjunk másokhoz, hogy közben megőrizzük saját identitásunkat. Ennek hiánya viszont a másokkal való egybeolvadást, vagy a tőlük való túlzott eltávolodást eredményezheti.⁶

Arnett a kezdődő felnőttkort (eredeti megfogalmazásban: *emerging adulthood*) már szűkebb rétegben értelmezi, mivel a 18–25 éves korosztályt jelöli meg a szakasz képviselőiként.⁷ Elsőként az X generáció (1965–1979 között születettek) élte át az említett életperiódust a tízes éveik végén, húszas éveik elején, majd ez az Y (1980–1997 közt születettek) és Z generáció (1998–napjainkig születettek) esetén rajzolódott ki igazán elkülönülő életszakaszként. Közrejátszó tényező lehet ebben a felsőoktatásból való kikerülés kitolódása, ami miatt a felnőttkori szerepek vállalása is későbbre kerül. A fogalom egyfajta új

⁴ ERIKSON 1991.

⁵ ERIKSON 1991.

⁶ ERIKSON 1991.

⁷ ARNETT 2000. 469–480.

életstílust hivatott leírni, és bár nincs konkrét határ még a szakirodalomban sem, a legtöbben 18–25 éves kor közé helyezik ezt.⁸

Ebben az időszakban a fiatalok számára Arnett szerint kiemelt fontosságúvá válik a függetlenedés vágya, a normák átgondolása és a tőlük való eltávolodás, illetve a szociális szerepek mérlegelése, megkérdőjelezése.⁹ Ilyenkor sok lehetőséggel kell számolnia a fiataloknak, számításba venni az esetleges következményeket, és nehezíti helyzetüket, hogy a folyamatos változás sebezhetőbbé is teszi őket a karrier és az intim kapcsolatok alakítása során. Központi kérdéssé válik a fiatalok számára az identitás és a másokhoz való kapcsolódás, a hovatartozás kérdése is, így nem meglepő, hogy ebben az életszakaszban a szülőkkel való konfliktusok is gyakoriak.

Ebben az életszakaszban a sebezhetőség különböző típusú krízisek, megoldandó problémák elé állítja a fiatalokat.¹⁰ Ilyenkor foglalkoznak sokan a pályaválasztási kérdésekkel, a stabil párkapcsolat kialakításával, illetve a szülőkről való leválással is.¹¹

A család és az egyént jellemző szelf-differenciáció

Bowen szerint az ember életében alapvető kérdéskörként jelenik meg a személyes függetlenség kiépítése, hiszen egyfajta egyensúlyt kell fenntartani a saját önállóságunk, illetve a családdal való kapcsolat és az összetartozás között.¹² Ezt ő differenciálódásként említi, amely a családról való (érzelmi) leválás folyamatát jelöli. Szerinte az egészség fejlődés során elengedhetetlen, hogy úgy tudjunk szoros és bensőséges kapcsolatokat fenntartani másokkal, hogy közben megőrizzük saját identitás-jellemzőinket és nem olvadunk egybe velük, nem az ő értékrendjüket követjük vakon, hanem saját normákat és véleményeket alakítunk ki.

A differenciálódás vagy elkülönülés, a leválás egy élethosszig tartó folyamat, amely a személyközi kapcsolatainkon keresztül mutatkozik meg.¹³ Az elmélet alapján minden ember rendelkezik a differenciáltság különböző szintjével, ahol az egyik végpont a teljes fúziót, az autonóm szelf teljes hiányát, míg a másik a teljes mértékben önálló szelfet jelöli. A magasan differenciált személy eszerint képes arra, hogy objektívan ítélje meg az eseményeket, így egyensúlyt teremt saját gondolkodása és érzelmi világa között. Szilárd énnel rendelkezik, amit nem befolyásolhatnak a külső körülmények. Ezzel szemben az alacsonyan differenciált személy túlságosan is előtérbe helyezi azt, hogy milyen mértékben fogadják el őt mások, és ennek elérése érdekében akár saját egyéniségét is feláldozza – életét tulajdonképpen a családjá, barátai, ismerősei érzéseit irányítják. „Mintha-szelf” jellemzi a létét: sajátjának éli meg, de valójában mások

⁸ LEIST BALOGH – JÁMBORI 2016. 69–90.

⁹ ARNETT 2000. 469–480.

¹⁰ LEIST BALOGH – JÁMBORI 2016. 69–90.

¹¹ HAJDUSKA 2008; LISZNYAI 2010. 9–24.

¹² BOWEN 1978.

¹³ NISTOR et al. 2013. 533–554.

értékrendje és véleménye határozza meg őt.¹⁴ A kevésbé differenciált személyek emellett intenzívebben reagálhatnak a stresszre, és stressz esetén nehezebben őrzik meg nyugalmukat, emocionálisan reaktívabbak.¹⁵ Barát szerint minél alacsonyabb a szelf differenciáltsága, annál inkább megjelennek az érzés- és indulatvezérelt viselkedéselemek a személy életében.¹⁶

A magas szintű érzelmi reaktivitás emellett a családdal való kapcsolatban is többféleképpen megjelenhet. Egyrészt lehet szó túlzott mértékű távolságtartásról, amikor elkerülik a családjukat ezek a személyek. Emellett azonban egymástól való túlzott mértékű függés, egymás életébe, fontos döntéseibe való nagyszintű beleszólás is jellemző lehet alacsony differenciáltság esetén, de a konfliktusos kapcsolatok is gyakoriak.¹⁷ A szélsőséges mértékű fúzió a kapcsolatokból történő olyan érzelmi kilépéssel is járhat, amely nem tekinthető valódi, egészséges leválásnak. Ilyenkor előfordulhat, hogy a személy messzire költözik a családjától, minimálisra csökkenti a kapcsolattartást, és megpróbálja meggyőzni magát arról, hogy a családi kapcsolatok már nem hatnak rá. Azonban ilyen esetben a differenciálódás megoldatlan maradhat, és későbbi kapcsolatokban (pl. párkapcsolat, gyerekekkel való kapcsolat) újra előtörhet.¹⁸

A differenciálódás Bowen szerint nem csupán a másoktól való leválást jelenti, hanem azt a képességet is, hogy saját intellektuális folyamatainkat elkülönítsük azoktól a szubjektív érzésektől és érzelmektől, amelyeket átélünk.¹⁹ Erre vonatkozik az én-pozíció konstruktuma: azt jelzi, hogy mennyire képes egy illető szorongáskeltő helyzetben a saját maga által kialakított értékrend szerint cselekedni a másoktól érkező érzelmi ingerek ellenére. A magas differenciálódással bíró személyek ilyen esetekben is képesek kitartani saját meggyőződésük, véleményük mellett, és megőrzik kapcsolataik intimitását, míg az alacsony szelf-differenciálódással jellemezhető személyek mások érzelmei és véleményei által könnyen befolyásolhatók.²⁰

Az online világ szerepe

Amikor az emberek kommunikációs csatornákat választanak maguknak, általában azokat preferálják, amelyek jobban szolgálják az éppen aktuális igényeiket, mint más csatornák — legalábbis a használat és kielégülés modell alapján.²¹ Az internet önmagában nem csupán egyféle csatornát tartalmaz – egyre növekvő számú eszközt és applikációt használhatunk arra, hogy kommunikáljunk gondolatainkat.²²

¹⁴ GOLDENBERG – GOLDENBERG 2008.

¹⁵ BROWN 1999. 94–103.

¹⁶ BARÁT 2011.

¹⁷ KLEVER 2004.

¹⁸ KLEVER 2004.

¹⁹ BOWEN 1978.

²⁰ BOWEN 1978.

²¹ JOINSON 2008 idézi TOSUN 2012.

²² TOSUN 2012. 1510–1517.

Az interneten azonban nem csupán kommunikálunk másokkal, de az általa nyújtott eszközök és felületek segítségével akár ki is fejezhetjük magunkat. Ez az eszköz egy olyan felületet kínál, amelyen a személyes szociális interakciókat megkerülve – ha azok nem adnak lehetőséget önmagunk kifejezésére – kifejezhetjük jellemvonásainkat, véleményünket, gondolatainkat.²³

Az, hogy hogyan jelenünk meg az interneten, az identitásunk, a szelfünk egyfajta kiterjesztésének tekinthető. Digitális identitásunk tehát nem más, mint a szociális és személyes reprezentációink halmaza, amelyeket az online térben, a digitális világban keresztül juttatunk kifejezésre.²⁴ Ez a konstruktum Sohier és Bree átfogó kutatása nyomán különböző dimenziók együtteseként értelmezhető. Egyrészt a többszörösített szelf az identitás internet által kínált virtuális élményeken keresztül történő újragondolását, újrakonstruálását jelenti a valóság és az online tér kapcsolatában. Ez lehetővé teszi a saját testünktől történő elszakadást és az anonimitást, ami főleg virtuális játékok esetén jellemző. A második aspektus, a virtuális hírnév azt az oldalát adja az identitásnak, amit megosztunk másokkal. Az így megosztott tartalmakra különböző reakciók érkehetnek a virtuális közegekből, így másokkal együtt építhetjük saját identitásunkat. Az is fontos, hogy hogyan mutatjuk be önmagunkat, mit mutatunk meg magunkból mások számára, és ezt milyen módon kommunikáljuk. Ide sorolhatók például a szelfik, a Facebook-posztok és a kommentek is. A szociális gátlások levetkőzése a virtuális közösséghez való kapcsolatot tükrözi – azt, hogy hogyan viszonyulunk másokhoz az online térben. Jellemző, hogy a lehetséges anonimitásból adódóan, a képernyő előtt ülve és a különböző korlátozások viszonylagos hiánya miatt könnyebben felfedjük, vállaljuk önmagunkat az online térben. Az internet lehetővé teszi, hogy képességeinkről és tudásunkról is számot adjunk másoknak. Ezek a dimenziók egyesítik az egyén digitális identitását, és megmutatják, hogyan is viselkedünk a virtuális térben.²⁵

Azonban azok a személyek, akikre jellemzőbb, hogy énjüket az interneten könnyebben fejezik ki, hajlamosabbak arra is, hogy megrögzött szenvedélyt mutassanak az internet irányába.²⁶ A túlzott mértékű internetezés addikció megjelenését is eredményezheti, ami összefügg a túlzott használattal és az ebből fakadó jutalomfüggőséggel is.²⁷ Habár az interneten töltött idő kívülről szemlélve magányos tevékenységnek tűnhet, valójában ez a felület lehetőséget biztosít a másokhoz való kapcsolódásra: a stimulálási hipotézis szerint vannak, akik kifejezetten a másokkal való szoros kapcsolatok kialakítására használják az online világot. Ugyanakkor a helyettesítési hipotézis szerint vannak olyanok is, akik nem kiegészítésként, hanem egyfajta kompenzációként használják az internet adta lehetőségeket – így helyettesítve elégtelen társas kapcsolataikat az

²³ BARGH – MCKENNA – FIRZSIMONS 2002. 33–48.

²⁴ SOHIER – BREE 2016. 1219–1231.

²⁵ SOHIER – BREE 2016. 1219–1231.

²⁶ TOSUN – LAJUNEN 2010. 162–167.

²⁷ DHIR – CHEN – NIEMINEN 2015. 24–33.

offline térben.²⁸ Éppen emiatt a család szerepe hangsúlyos lehet a problémás internethasználat kialakulásában – a diszfunkcionális családi kapcsolatok, a szülők válása is befolyásolhatják ezt.²⁹ Diszfunkcionális családok esetén az észlelt társas támogatás szintje alacsonyabb, miközben a valahová tartozás vágya magasabb.³⁰ Azonban a társas támogatás és a szülők magasabb iskolai végzettsége is védőfaktoroként szolgálhat az online térben és a problémás internethasználat kialakulásával szemben.³¹

Célkitűzések, hipotézisek

A kutatás célja

A kutatás célja elemezni, hogy a problémás internethasználat és az online térben való énmegjelenítés milyen kapcsolatot mutat a szelf differenciáltságának mértékével. A kutatás középpontjába elsősorban az alacsony-magas szinten differenciált személyek kerülnek: kiemelten vizsgálva azt, hogy ez a jellemző milyen módon nyilvánul meg az internettel töltött idő, az online térben mutatott viselkedés és az azt érintő attitűdöt tekintve.

A vizsgálat során a differenciálódás mértéke és az internethasználati szokások közötti kapcsolat kirajzolódását várjuk. A kutatás eredményeit más témába vágó kutatási eredményekkel összekapcsolva árnyaltabb képet kaphatunk az internethasználat pszichológiai és családi jellemzőiről. Az eredmények segítségével a problémás internethasználat családi háttérét kiemelve terápiás eszközök és módszerek kidolgozása válik lehetővé.

Kutatási kérdések, hipotézisek

A kutatás fókuszában a felnőtt fiatalkorban aktuális témát jelentő érzelmi leválás áll. Azt vizsgáljuk, hogy ez a korosztály milyen szinten tud másoktól függetlenül önálló döntéseket hozni, és ez hogyan hat az infokommunikációs eszközök használatára, az online térben történő önmegjelenítésre. Hogyan viszonyulnak az online világhoz azok a fiatal felnőttek, akikre jellemzőbb az alacsonyabb szintű differenciáltság? És azok, akikre magasabb szelf-differenciáltság jellemző? Mi a különbség abban, ahogyan a családjukról és önmagukról gondolkodnak? Az elméleti kontextust ismerve a következő hipotézisek kerülnek tesztelésre:

1. Ha a demográfiai adatok mentén készítünk egy új változót, mely a függetlenség mértékét méri, akkor azt kapjuk, hogy azok, akik szelf-differenciáltabbak, magasabb függetlenséggel rendelkeznek.

²⁸ PRIEVARA – PIKÓ 2016. 146–156.

²⁹ TSITSIKA et al. 2011. 866–874.

³⁰ GUNUC – DOGAN 2013. 2197–2207.

³¹ PRIEVARA – PIKÓ 2016. 146–156.

2. Azok, akik kevésbé differenciált szelffel rendelkeznek, több időt töltenek IKT-eszközök használatával, mint differenciáltabb társaik.
3. A leválás problémái összefüggnek a digitális identitással. – Az alacsonyabb szinten differenciált személyek jobban vágynak a virtuális hírnévre és jobban jellemzi őket a szociális gátlások enyhülése az interneten.
4. A leválás nehézségei magasabb szintű problémás internethasználatot eredményeznek a IKT-eszközök magasabb szintű használatán keresztül.

Módszer

Minta és eljárás

A kutatás során elsősorban 18–25 éves fiatalokat kerestünk meg. Az adatokat egy online létrehozott űrlap segítségével gyűjtöttük be, önként résztvevő alanyok segítségével. Őket népszerű internetes portálok (pl. Facebook) és ottani csoportok segítségével kerestük fel. A résztvevőkkel tudattuk, hogy a kérdőívek kitöltése teljesen anonim, kb. 30–35 percet vehet igénybe, de a folyamatot bármikor megszakíthatják. Emellett felhívtuk a figyelmet arra, hogy 18 évnél idősebb korosztályt vizsgálunk, ezért ezt ellenőrző kérdést is feltettünk. Körülbelül 200–250 adat beérkezését várjuk az összes skála megbízhatósági értékének biztosítása, illetve a reprezentatív minta elérése érdekében.

Mérőeszközök

A demográfiai kérdéseket tekintve több olyan elemet is beemeltünk, amelyek a személyek függetlenségének mértékét jelezhetik. Idetartozik az, hogy jelenleg egyedül él-e a válaszoló vagy sem, van-e önálló bevételi forrást jelentő munkahelye, és mi az aktuális családi állapota. Emellett arra kértük a kitöltőket, hogy egy 10 fokú skálán határozzák meg, mennyire tartják magukat önellátónak. Családi jellemzőkre is rákérdeztünk, az édes- és féltestvérek számát, a család anyagi helyzetét, a szülők végzettségét és a gyermekkori felnevelkedés körülményeit tekintve. Emellett a válaszolók életkorára, nemére, és jelenlegi lakóhelyére nézve is tettünk fel kérdéseket. A demográfiai adatokon kívül jelen vizsgálatban 4 másik mérőeszköz eredményeit dolgozzuk fel.

Az Érzelmi Leválás Kérdőív (*Differentiation of Self Inventory* – DSI) a szelf-differenciáltság szintjét vizsgálja a boweni elmélet nyomán.³² A magyar adaptáció 43 tételből áll, amellyel eredetileg 25 év feletti személyeket vizsgáltak, a teljes kérdőív pontszámának Cronbach-alfája 0,85.³³ A boweni differenciálódás folyamatkomponenseinek megfelelően 4 dimenzióra bomlik az adaptált verzió is. 11 tétel az egyént a stresszel teli helyzetek átélése szempontjából vizsgálja,

³² SKOWRON – FRIEDLANDER 1998. 235–246.

³³ NISTOR et al. 2013. 533–554.

ami az Érzelmi reaktivitás faktora (pl. „Az emberek már megjegyzték, hogy túlságosan érzelmes vagyok.” – Cronbach-alfa: 0,83). 11 tétel arra vonatkozik, hogy az egyén milyen mértékben meri felvállalni saját magát – ez adja az Ön-pozíció faktorát (pl. „Általában nem változtatok viselkedésemem, csak azért, hogy bárkinek örömet okozzak.” – Cronbach-alfa: 0,70). Az Érzelmi kilépés skálát 12 tétel alkotja, amelyek az érzelmi elárasztástól való félelmet jelzik (pl. „Nehezemre esik kifejezni érzéseimet a számomra fontos embereknek.” – Cronbach-alfa: 0,83). Végül a Fúzió skáláját a maradék 9 tétel adja, amelyek a túlzott mértékű érzelmi bevonódást jelentik a közeli kapcsolatokat illetően (pl. „Ha házastársam / vagy partnerem sokáig van távol, úgy érzem, mintha egy részem hiányozna.” – Cronbach-alfa: 0,60). A kérdőív hatfokú Likert-skálán vizsgálja a személyt, ahol az 1-es az „Egyáltalán nem jellemző rám”, míg a 6-os a „Nagyon jellemző rám” kifejezéseket jelöli. Az alsókálakon, illetve az egész kérdőívben elért magasabb pontszámok magasabb szinten differenciált személyt jeleznek: alacsonyabb érzelmi reaktivitást, az önállóság vállalását, kisebb érzelmi távolságtartást és kevesebb, kisebb mértékű kapcsolati fúziót. Jelen vizsgálatban a magyar adaptációból csupán 32 kérdést használtunk fel a kérdőívcsomag kitöltésére szánt idő rövidítése érdekében. Az Érzelmi reaktivitás faktorból 8, az Érzelmi kilépés faktorból 9, az Ön-pozíció skálából 8, a Fúzió skálából pedig 7 elem került be a csomagba.

A Digitális Identitás Kérdőív (*Digital Identity Scale – DIS*) eredeti verzióját egy francia szerzőpáros hozta létre.³⁴ A kérdőív magyarra adaptált verziója még nem készült el, így ehhez a vizsgálatához francia nyelvvizsgálóval rendelkező személyek segítségével történt a tételek átfordítása: először franciáról magyarra, majd az így keletkezett magyar tételre franciára fordítva. Ezt követően a jelentésbeli csiszolások után készült el az itt felhasznált fordítás. A kérdőív eredetileg 15 tételt tartalmaz, és 4 faktorból áll. 5 kérdés tartozik a Digitálisan többszörözött én (*Digital multiplied Self*) skálába (pl. „Szeretek kiszabadulni a hétköznapijaimból, és valaki mássá válni.”), kifejezve a (főleg virtuális játékok során létrehozott) avatárokkal kapcsolatos attitűdöt. 4 item a Virtuális hírnév (*Virtual reputation*) című faktorba sorolható (pl. „Szeretem azt mutatni másoknak, hogy érdekes ember vagyok.”), amely az online tevékenység során mások véleményének szerepét emeli ki a cselekedeteinkre, érzéseinkre nézve. A Szociális gátlások enyhülése (*Social disinhibition*) és az Önkifejezés módjának keresése (*Self quest*) nevű skálák 3–3 elemet tartalmaznak. Előbbi az online térben való szabadabb gondolatmegosztásra (pl. „Könnyebben fejezem ki magam, mint a való életben.”), utóbbi pedig az önérvényesítés megélésének módjára, a tudás és a képességek kifejezési útjának keresésére utal (pl. „Megmutathatom másoknak, hogy vannak bizonyos képességeim.”). A kérdőívben az első dimenzióhoz tartozó kérdéseket nem használtuk fel, ugyanis kevésbé tartottuk relevánsnak őket a kutatás célját tekintve. Így összesen 10 kérdéssel dolgoztunk, melyek reliabilitását is vizsgáltuk.

³⁴ SOHIER – BREE 2016. 1219–1231.

Az IKT-Eszközhazsnálati Kérdőív egy önbeszámolóson alapuló eszköz, melynek eredeti verziója 42 itemből áll.³⁵ A kérdőív az infokommunikációs technológiák használatát érintő kérdéseket tartalmazza – gyakoriságot és hozzáállást mér fel. A jelen vizsgálatban használt verzió 23 itemből áll, és az említett kérdőívre épül. Egyrészt vizsgálható vele az, hogy általában milyen IKT-eszközöket használ a kitöltő (pl. okostelefon, laptop internetkapcsolattal), és egy átlagos nap során saját belátása szerint hány órán át veszi igénybe ezeket. A kommunikáció általánosságban használt módjait van lehetőség még jelölni (pl. telefonbeszélgetés, videóhívás), illetve ezekre vonatkozóan egyesével is fel kell tüntetni, hogy jellemzően mennyi ideig alkalmazza őket a válaszoló – hétköznap és hétvégén.

A Problémás Intenethasználat Kérdőív (*Pathological Internet Use – PIH-K*)³⁶ egy 18 tételt tartalmazó kérdőív, melyet Demetrovics, Szeredi és Nyikos adaptáltak magyar nyelvre.³⁷ A kérdőív elemei három faktorra bomlanak. Az első faktor összesen 6 tételt tartalmaz, amelyek egyrészt az internettel való gondolati elfoglaltság, másrészt az internethasználat hiánya miatt kialakuló feszültség köré rendeződnek – így ez a skála az Obszesszió nevet viseli (pl. „*Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna?*”). Ezek a kérdések arra vonatkoznak, hogy az illető mennyire vágyik az internetre akkor, amikor nem használhatja azt. A második faktor 6 tétellel bír, amik arra vonatkoznak, hogy valaki azért nem végez el mindennapi tevékenységeket, és azért hanyagolja el alapvető szükségleteit, mert fokozott mértékű internethasználat jellemzi őt. Éppen emiatt a faktor neve Elhanyagolás lett (pl. „*Milyen gyakran internetezel, amikor aludnod kellene inkább?*”). A harmadik skála az internethasználatot érintő önszabályozásra utal, illetve a túlzott mértékű internethasználat problémaként való észlelését is vizsgálja, így a Kontrollzavar címet viseli (pl. „*Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?*”). Ez a faktor szintén 6 elemből. A kérdőívet hosszúsága miatt le kellett rövidítenünk, így mindegyik faktorból 2–2–2 elemet emeltünk át a kérdőívesomagunkba.

Alkalmazott statisztikai eljárások

A statisztikai elemzéseket az IBM SPSS Statistics 22 programcsomaggal végezzük el. Először megvizsgáljuk az egyes kérdőívek és faktoraik eloszlásait a Kolmogorov-Smirnov próba segítségével. Ezt követően az egyes skálák Cronbach-alfáit is ellenőrizzük az eredmények megbízhatóságának biztosítása érdekében. Az első három hipotézis vizsgálatára Pearson-féle korrelációanalízist futtatunk le: a függetlenség, az IKT-eszközök használatának gyakorisága és a digitális identitás skáláinak kapcsolatát elemezzük a szelf-differenciáció mértékével összevetve. A függetlenség változót több elemből állítjuk össze: a

³⁵ DORNER et al. 2016.

³⁶ YOUNG 1998.

³⁷ DEMETROVICS – SZEREDI – NYIKOS 2004. 141–160.

10-fokú Likert skálán szubjektíven meghatározott önellátás mértékét, a családtól való különélést, az önálló bevételi forrást és a tartós párkapcsolatot vizsgáló kérdéseket használjuk fel ehhez.

A negyedik hipotézis tesztelésére lineáris regresszióanalízist használunk, a leválás szintje és a problémás internethasználat közti összefüggések elemzése érdekében, ahol köztes változóként az IKT-eszközök használatának átlagos időtartamát emeljük be.

Várható eredmények és következtetések

Hipotéziseink mindegyikének középpontjában a fiatal felnőttkor és a családról való érzelmi leválás áll, amely ebben a szakaszban jelentős szereppel bír életünkben. A differenciáció szintjét a függetlenség mértékével, az IKT-eszközök használatával, a digitális önmegjelenítéssel, illetve a problémás internethasználattal párhuzamba állítva hipotéziseink beigazolódását várjuk.

A függetlenség és a leválás kapcsolata

1. Ha a demográfiai adatok mentén készítünk egy új változót, mely a függetlenség mértékét méri, akkor azt kapjuk, hogy azok, akik szelf-differenciáltabbak, magasabb függetlenséggel rendelkeznek.

Az első hipotézisünk a függetlenség és a leválás mértéke közötti kapcsolatot elemzi. Azt feltételezzük, hogy a létrehozott függetlenségi változó (önellátás mértéke, tartós párkapcsolat, különélés, önálló bevételi forrás) összefüggést mutat majd a differenciáltság szintjével: minél inkább jellemzi a személyt a függetlenség, annál magasabb mértékben képes a leválásra, és annál differenciáltabb szelffel rendelkezik.

Arnett elmélete alapján a fiatal felnőtt korosztály (18–25) egy olyan új életszakasz, amelyet a felnőttkorral járó szerepek vállalásának kitolódása hozott létre a tanulmányok hosszabb jellege miatt. A felnőttkor olyan függetlenséggel jár, amely megnyilvánulhat ebben az életkorban is a tartós párkapcsolaton, az önellátáson, a saját munkahelyen és a származási családtól való különélésen keresztül is. Ilyenkor ezeken a területeken különböző krízisekkel nézünk szembe (pl. pályaválasztás, elköteleződés), amelyek megoldásra várnak részünkről. Ezeknek a kríziseknek a megoldásában jelentőssé válik a függetlenség szerepe, és az, hogy hogyan értékeljük magunkat ezen a téren.³⁸

A differenciáció, valamint a családhoz való kapcsolódás is fontos lehet a megoldások keresésében és a normatív fejlődésben. Bowen szerint a szelf-differenciáció, a leválás folyamata a személyes függetlenség kiépítéseként is értelmezhető: egyensúlyt kell teremtenünk az intimitás és a valahová tartozás között. Egyszerre értelmezve magunkat önálló, független egységként, miközben magunkról egy csoport, vagy akár a családjunk tagjaként gondolkodunk. Ezt az egyensúlyt sokak számára nehéz lehet megtalálni – például azoknak, akik a

³⁸ ARNETT 2000. 469–480.

leválást tekintve nehézségekkel küzdenek, mások pedig könnyebben elkülönítik magukat másoktól.³⁹ Az itt bemutatott differenciációs folyamat valójában a függetlenség, a családtól való függetlenedés egyik elemeként is értelmezhető. Éppen ezért igazolódhat be az, hogy az alacsonyabb szintű differenciáció alacsonyabb mértékű függetlenséggel jár, míg a leválás problémáinak hiánya a függetlenség magasabb szintjét jelezheti.

A differenciáció szintje és a digitális világ

2. Azok, akik kevésbé differenciált szelffel rendelkeznek, több időt töltenek IKT-eszközök használatával, mint differenciáltabb társaik.

3. A leválás problémái összefüggnek a digitális identitással. – Az alacsonyabb szinten differenciált személyek jobban vágnak a virtuális hírnévre és jobban jellemzi őket a szociális gátlások enyhülése az interneten.

A második hipotézissel a digitális eszközökre vonatkozó viselkedést és attitűdöt ellenőrizzük. Azt várjuk, hogy az alacsonyabb szintű differenciációval jellemezhető személyek esetén magasabb szinten lesz jellemző az IKT-eszközök használata. Emellett a harmadik hipotézis a digitális identitás egyes jellemzői és a leválás szintje közötti kapcsolatot elemzi. Azt várjuk, hogy a differenciáció mértéke korrelálni fog a digitális identitás két tényezőjével. Azok, akikre jobban jellemzők a leválás problémái, magasabb szinten vágnak a digitális hírnévre, és oldottabbak az interneten, mint a való életben.

A pszichoszociális elmélet szerint az emberi élet során a társas interakciók jelentős befolyással bírnak, hiszen ezek által bontakoznak ki személyiségünk alapvető egységei.⁴⁰ Különösen fontossá válhat ez fiatal felnőttkorban, amikor az intimitás, a szeretet képessége a tét – milyen szinten tudunk magunkkal és másokkal is kapcsolatot kiépíteni, megőrizni önmagunkat, miközben szoros kapcsolatokat építünk ki magunk körül. Ha a problémából adódó krízis megoldása nem sikeres, az azt jelenti, hogy (még) nem rendelkezünk a megoldáshoz szükséges eszközökkel.

Az internet és azok a digitális eszközök, amelyek könnyen elérhető kommunikációs csatornákat adnak kezünkbe lehetőséget teremtenek arra, hogy kapcsolatainkat ápoljuk, és olyan esetekben is kiépíthessünk szoros viszonyokat másokkal, amikor arra az offline térben nincs lehetőségünk.⁴¹ Ez azonban azt is eredményezheti, hogy a különböző IKT-eszközöket többet és gyakrabban kezdjük használni, hiszen aktuális igényeink nagyban befolyásolják azt, hogy milyen kommunikációs csatornákat választunk gondolataink, véleményeink, önmagunk kifejezésére.⁴² Mivel az internet és az IKT-eszközök sokféle könnyen elérhető applikációt kínálnak, sokan választhatják az így kínált utakat önkifejezés vagy kapcsolatkiépítés és kapcsolattartás céljából a fiatal felnőttek

³⁹ BOWEN 1978.

⁴⁰ ERIKSON 1991.

⁴¹ BARGH – MCKENNA – FIRZSIMONS 2002. 33–48.

⁴² JOINSON 2008 idézi TOSUN 2012. 1510–1517.

közül. Kifejezetten igaz lehet ez azokra, akik leválási nehézségekkel küzdenek. A kevésbé differenciált személyekre ugyanis jellemző, hogy kapcsolataik vagy a túlzott mértékű eltávolodáson, vagy a nagymértékű fúzió alapulnak, amelyek diszfunkcionális kapcsolatokat jelentenek.⁴³ Mind emiatt korlátozottabb lehet a kifejezési eszköztárak, aminek egyfajta kompenzálása lehet a virtuális kommunikáció, az IKT-eszközök gyakoribb használata.

Az online világ a függetlenség megélésére is terepet adhat: a színpalak mögött, anonim módon egyszerűbb lehet kifejeznünk, amit valójában gondolunk, és könnyebben felvállalhatjuk saját énünket.⁴⁴ Mivel az alacsony szinten differenciált személyek sokat adnak arra, hogy mások mit gondolnak róluk, életükben fontossá válhat az is, hogy ezeket a visszajelzéseket a digitális világból szerezzék meg.⁴⁵ Ez azt jelentheti, hogy a kevésbé differenciált személyeket jobban foglalkoztathatja a virtuális hírnevük, és szívesebben nyílnak meg a képernyő mögül az interneten, mint a való életben.

Szelf-differenciáció és problémás internethasználat

4. A leválás nehézségei magasabb szintű problémás internethasználatot eredményeznek az IKT-eszközök magasabb szintű használatán keresztül.

A nyegyedik hipotézis a problémás internethasználat és a szelf-differenciáció mértéke közötti kapcsolatot vizsgálja, az IKT-eszközhasználatot köztes változóként értelmezve. Azt várjuk, hogy az IKT-eszközhasználat mértéke moderáló változóként kapcsolatot teremt a differenciáció és a problémás internethasználat között. Tehát minél alacsonyabb pontszámot mutat valaki a leválás terén, annál inkább jelezhetjük őt az internethasználatra vonatkozó nehézségek.

Az internet az IKT-eszközökön keresztül sokféle funkcióval láthat el minket. Lehet szó arról, hogy önkifejezésre használjuk, elengedjük gátlásainkat az anonimitásból és a másoktól való távolságból adódóan.⁴⁶ Emellett arra is felhasználhatjuk ezt a lehetőséget, hogy kapcsolatokat építsünk ki a körülöttünk élőkkel, vagy akár olyanokkal is, akik nagyon messze élnek tőlünk – legyen ennek oka akár az, hogy még több kapcsolatra, kapcsolódásra vágyunk az életünkben, akár az, hogy az elégtelen kapcsolatainkat kompenzáljunk ennek segítségével.⁴⁷

Az alacsonyabb szinten differenciált személyek jellemzően olyan kapcsolatokat építenek ki maguk körül, amelyek a túlzott érzelmi távolság vagy a függetlenség és a fúzió miatt a diszfunkcionális kategóriába sorolhatók.⁴⁸ Az is tipikus, hogy ezek az egyének nem alakítanak ki saját értékrendet, hanem mások normái mentén élnek – akár egybeolvadnak másokkal, akár menekülnek előlük

⁴³ KLEVER 2004. 337–351.

⁴⁴ SOHIER – BREE 2016. 1219–1231.

⁴⁵ BOWEN 1978.

⁴⁶ SOHIER – BREE 2016. 1219–1231.

⁴⁷ PRIEVARA – PIKÓ 2016. 146–156.

⁴⁸ KLEVER 2004. 337–351.

– ezek akkor is meghatározzák őket. Emellett az is igaz rájuk, hogy nagyon sokat adnak mások véleményére, és ez jelentősen meghatározza azt, hogy hogyan viselkednek, hogyan gondolkodnak.⁴⁹

Mind ezek a tulajdonságok eredményezhetik azt, hogy a kevésbé differenciált személyek gyakrabban és többet használják az IKT-eszközöket, különböző okoktól vezérelve (pl. elégtelen kapcsolataik kompenzálására, külső világból származó megerősítések miatt, önmaguk kifejezése okán). Előfordulhat az is, hogy ezek a motivációk egyfajta hajlamot is kiváltanak az intenethasználat irányába a könnyű elérhetőség és az azonnali kielégülés lehetősége miatt.⁵⁰ Így egyfajta jutalomfüggőség, addikció jöhet létre, ha túlzott mértékű használat jellemzi a személyt, a fenti okok miatt pedig az alacsony szinten differenciált személyek esetén jellemzőbb lehet a problémás intenethasználat is.

A kutatás korlátai

A kutatást tekintve megemlíthetünk olyan tényezőket, amelyek miatt az eredmények értelmezésekor elővigyázatosságra van szükség. Egyrészt fontos kiemelni, hogy az online kitöltött kérdőívek az anonimitásból adódóan torzíthatják a mintát, az önbevalláson alapuló eredményeket pedig nem mindig tudjuk objektív eredményekkel alátámasztani, ami így téves információkhoz is vezethet. A kérdőív hossza a kitöltés során csökkentette a motivációt, és így a figyelmességet is az egyes kérdések tudatos megválaszolását illetően. Emellett a függetlenség változóját úgy építettük fel, hogy véleményünk szerint a függetlenség mértékét jelző kérdésre vártuk a válaszokat. Azonban ennek vizsgálatára érdemes lett volna validált eszközt használnunk, hogy sokrétűbb, megbízhatóbb és objektívebb eredményekhez juthassunk.

A mintát szűkítettük azáltal, hogy csupán internetes portálokon osztottuk meg a kérdőívcsomagot, így sokan saját ismerősi körükből kerültek ki. Emiatt a legtöbb adatunk egyetemista hallgatóktól származhat, ami nem ad lehetőséget egy komplexebb társadalmi kép feltárására. Ezt kikerülve a későbbiekben érdemes lenne más portálokon keresztül is, akár személyes kitöltés segítségével is adatokat gyűjteni, hogy minél reprezentatívabb mintát állíthassunk össze.

Konklúzió

Sok tényező befolyásolhatja azt, hogy milyen mértékben vagyunk képesek kiépíteni saját függetlenségünket, mennyire válunk önállóvá, és hogyan éljük meg ezt az autonómiát. Ezek mellett azonban fontos lehet azt is látni, hogy az ebből adódó nehézségek milyen megoldási módokat eredményeznek a fiatal felnőtt korosztályon belül – hiszen vannak optimális és kevésbé optimális megküzdési formák is, amelyek alkalmazása esetén a személyek segítségre szorulhatnak. Az internet túlzott mértékű használata is tekinthető olyan coping

⁴⁹ BOWEN 1978.

⁵⁰ TOSUN – LAJUNEN 2010. 162–167.

technikának, amely sok tényező együttállása miatt jön létre, és ami további nehézségeket eredményezhet. Egy ilyen együttállást adhat például az, ha a családról való érzelmi leválás nem sikeres, és a szelf emiatt nem tud kellő mértékben differenciálódni. Rövid távon működő megoldást jelenthet ilyenkor az IKT-eszközök által kínált lehetőségek tárháza: kapcsolatépítés, visszajelzések szerzése másoktól, gátlásoktól mentes önkifejezés. Ezek azonban egy idő után túlzott elköteleződést, megrögzöttséget is kialakíthatnak az internethasználat irányába, ami más alapvető szükségletek kielégítésének hiányát eredményezheti, miközben csökkenhet az esély a társas támogatást nyújtó, mély kapcsolatok fenntartására. Fontos tehát olyan módszereket kidolgoznunk, amelyek korlátozzák a problémás internethasználat kialakulását a differenciálatlan szelfből és a leválás nehézségeiből adódóan.

Irodalom

- ARNETT 2000 = Arnett, J. J.: Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist* 55 (2000) 469–480.
- BARÁT 2011 = Barát K.: *Családterápiás alapképzés*. Budapest : Magyar Családterápiás Egyesület, 2011.
- BARGH – MCKENNA – FIRZSIMONS 2002 = Bargh, J. A. – McKenna, K. Y. A. – Firzsimons, G. M.: Can you see the real me? Activation and expression of “true self” on the Internet. *Journal of Social Issues* 58 (2002) 33–48.
- BOWEN 1978 = Bowen, M.: *Family therapy in clinical practice*. New York : Aronson, 1978.
- BROWN 1999 = Brown, J.: Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustrations and critique. *Family therapy* 20 (1999) 94–103.
- DHIR – CHEN – NIEMINEN 2015 = Dhir, A. – Chen, S. – Nieminen, M. (2015): Predicting adolescent Internet addiction: The roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought Internet gratifications. *Computers in Human Behavior* 51 (2015) 24–33.
- DEMETROVICS – SZEREDI – NYIKOS 2004 = Demetrovics Zs. – Szeredi B. – Nyikos E.: A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica* 19 (2004) 141–160.
- DORNER et al. 2016 = Dorner L. – Hatvani A. – Taskó T. – Soltész P., Estefánné Varga M. – Dávid M.: IKT-használat 10–18 éveseknél - Egy IKT-eszközhasználati kérdőív bemutatása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71 (2016) 25–56.

- ERIKSON 1991 = Erikson, E.: Az életciklus: az identitás epigenezise. In: Erikson, E. (szerk.): *A fiatal Luther és más írások*. Budapest : Gondolat Kiadó, 1991.
- GOLDENBERG – GOLDENBERG 2008 = Goldenberg, H. – Goldenberg, I.: *Family Therapy. An overview*. Cole : Thomson Brooks, 2008.
- GUNUC – DOGAN 2013 = Gunuc, S. – Dogan, A.: The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 2197–2207.
- HAJDUSKA 2008 = Hajduska M.: *Krizisélektan*. Budapest : Eötvös Kiadó, 2008.
- JOINSON 2008 = Joinson, A. N.: Looking at, looking up or keeping up with people? Motives and use of Facebook, *SIGCHI* (2008) 1027–1036.
- KLEVER 2004 = Klever, P.: The Multigenerational Transmission of Nuclear Family Processes and Symptoms. *The American Journal of Family Therapy* 32 (2004) 337–351.
- LEIST BALOGH – JÁMBORI 2016 = Leist Balogh B. – Jámbori S.: A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében. *Alkalmazott Pszichológia* 16 (2016) 69–90.
- LISZNYAI 2010 = Lisznyai S.: Készülődő felnőttég. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In: Puskás-Vajda Zs. – Lisznyai S. (szerk.): *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. [FETA Könyvek 5.] Budapest : Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, 2010, 9–24.
- NISTOR et al. 2013 = Nistor M. – Papp G. – Martos T. – Molnár P.: Az Érzelmi Leválás Kérdőív Magyar Változatának (DSI-H) pszichometriai jellemzői. *Magyar Pszichológiai Szemle* 68 (2013) 533–554.
- PRIEVARA – PIKÓ 2016 = Prievara D. K. – Pikó B.: Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica* 31 (2016) 146–156.
- ROBBINS – WILNER 2001 = Robbins, A. – Wilner, A.: *Quarterlife-crisis: The unique challenge of life in your twenties*. New York : Penguin Putnam Inc, 2001.
- SKOWRON – FRIEDLANDER 1998 = Skowron, E. A. – Friedlander, M. L.: The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology* 45 (1998) 235–246.
- SOHIER – BREE 2016 = Sohier, R. – Bree, J.: Proposal of a Digital identity Scale. In: Rossi, P. (ed.): *Marketing at the Confluence between Entertainment and Analytics*. Cham : Springer, 2016, 1219–1231.

- TOSUN 2012 = Tosun, L. P.: Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in human behavior* 28 (2012) 1510–1517.
- TOSUN – LAJUNEN 2010 = Tosun, L. P. – Lajunen, T.: Does Internet use reflect your personality? Relationship between Eysenck’s personality. *Computers in Human Behavior* 26 (2010) 162–167.
- TSITSIKA et al. 2011 = Tsitsika, A. – Critselis, E. – Louizou, A. – Janikian, M. – Freskou, A. – Marangou, E. – Kormas, G. – Kafetzis, D. A.: Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *The Scientific World Journal* 11 (2011) 866–874.
- YOUNG 1998 = Young, K. S.: *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. New York : John Wiley & Sons Inc, 1998.

Autonomy in a digitized way

Young adults’ social relations and independence in the age of Internet

GÁBOR MAKOVICS

Over the last twenty years the use of internet, and social media has become central in our daily lives. It has opened up many new ways for us to express ourselves, to build new relationships and to spend our free time – but the problematic use of the Internet has also become common among people: more and more areas of our lives are affected by the online world – which is especially true for teenagers and young adults. Independence from the family plays an important role at this stage of life, so the process may be influenced by the characteristics of the family system.

The aim of this research is to analyze the relationship between problematic internet use and virtual self-presentation in regards to the degree of self-differentiation. The research is in the data collection phase at the moment, but we are expecting to see a relationship between the level of self-differentiation and internet usage patterns. By combining research findings with other relevant research results, we can obtain a more nuanced picture of the psychological and family characteristics of internet use.

As a long-term goal, we can even talk about increasing the number of prevention tools. These methods would focus on family functioning in reducing the degree of problematic internet use and could help in acquiring more effective ways to cope with difficulties in life.