

A digitális detox hatásai a XXI. századi fiatal korosztályra

GKZ375

Kézirat lezárásának ideje: 2024. 04. 02.

Tartalom

Bevezetés	3
1. A függőségek	4
2. Önmegtartóztatás	6
3. A digitális függőség.....	8
3.1. A problémás internethasználat	9
3.2. A kimaradástól való félelem.....	11
4. Közösségi média	12
5. Digitális függőség leküzdése.....	14
5.1. Kísérlet.....	14
5.2. Beérkezett beszámolók kielemezése	20
6. Felhasználói szokások.....	23
Összegzés.....	28

Bevezetés

Napjainkban óriási problémát okoznak a digitális eszközök, könnyen a függőiké válhatunk. Környezetemben nagyon sokszor tapasztalom, hogy anélkül, hogy észrevennék, az emberek folyamatosan a telefon képernyőjét bámulják indokolva-indokolatlanul. Többek között jómagamnál is jelen volt ez a probléma a közelmúltban. Felismerésem után szerettem volna változtatni helyzetemen, rossz szokásaimon, ezért jóval kevesebbre csökkentettem a képernyőidőmet. Ez a változás azt jelenti, hogy a napi átlagos 5-6 óráról, közel 3 órára csökkent a telefonon töltött időm. Ez azonban még soknak számít részemről. Ámde azzal, hogy tudatosabban elkezdtem erre odafigyelni elkezdett foglalkoztatni a téma, hogy milyen lehetne életünk, ha mindenki megpróbálná legalább erre a szintre lekorlátozni. Elképzelésem szerint egy sokkal nyugodtabb, lelassultabb világot élnénk, megnőne a szocializáció.

Mivel foglalkoztatott a digitális detox téma, így belekezdtem ennek kutatásába. Meglepő volt számomra, hogy a magyarok körében nem annyira elterjedt téma, hogy kutatás készüljön belőle. Több amerikai, norvég és más országokban készült tanulmányokat találtam, melyek remek alapot nyújtottak egyéni kutatásomhoz. Azt azonban meg kell jegyezni, hogy ugyan konkrétan ebben a témában nem készült tanulmány, a FoMO, tehát „Fear of Missing Out” jelenséggel már magyar szerzők, kutatók is foglalkoztak. Ez is adott számomra egy kiindulási pontot.

Ahhoz, hogy saját kutatásomnak eredményét is lássam, szerettem volna készíteni egy kísérletet, felmérést. Ehhez a Széchenyi István Egyetem hallgatói közül kerestem olyan önkéntes vállalkozókat, akik benne lettek volna egy hét napon keresztül tartó digitális detoxban. Miután találtam rá megfelelő embereket elsősorban meghatároztam a kutatási módszertanomat, amely a kérdőíves lekérdezés, naplózás volt. Ezen felül pedig szemináriumi keretek között gyűjtöttem be esszéket, mely a hallgatók felhasználói szokásait írta le. Ez szintén önkéntes alapon működött. A mintám azért ennyire kicsi, mert nagyon kevesen vállalták, hogy hét napra lecsökkentsék egyetlen alkalmazás használatát is. Számomra ez is azt mutatja mennyire beszippantotta már a XXI. század embereit, főleg a fiatalokat az online tér.

A kutatásom nemvárt eredményeket hozott. Mindenképp szeretnék még a jövőben ezzel a témával tüzetesebben, mélyebbre menően is foglalkozni, esetleg több kísérletet is végezni ezzel kapcsolatban.

1. A függőségek

A függőségek, az örömszerzés, illetve az önmegtartóztatás régi idők óta létező jelenségek. Már Arisztotelész is fogalmazott meg gondolatokat ezzel kapcsolatban, melyről Dávid Ferenc is beszélt egyik előadása során. Arisztotelész úgy gondolta minden erény közül a mértékletesség erénye a legjobb. A függőségek elkerülése az olyan emberek ajándéka, akik tudnak ezen az úton járni, azonban Ő is tudta, hogy ez nem egyszerű feladat.¹

Gondolatait pedig Foucault vitte tovább², aki már Arisztotelész célját inkább eszköznek tekintette. Úgy gondolta, hogy az öröm fokozásához ez az eszköz vezet el, ugyanis annál nagyobb gyönyört tudunk elérni minél jobban tudunk élni a mértékletesség erényével. Eszerint annak az embernek a jutalma, aki az örömforrásokat mértékkel használja nem más, mint az élethosszan át tartó öröm, valamint gyönyör.³

Demetrovics Zsolt addiktológus egy beszélgetés során azt mondta, hogy a fokozott élménykeresésnek az oka lehet akár az is, hogy az adott személynél nem alakul ki megfelelően az örömkészség. Ennek lehet fejlődésbeli és öröklési oka is. Azt az állapotot, amikor az alapvető örömek nem járnak kielégültségérzéssel az egyén számára, jutalomhiányos tünetegyüttesnek nevezzük. A függőség hátterében sok minden állhat, ide tudjuk például sorolni a hiányállapot pótlását, egy negatív élmény elnyomását, de a szorongás csökkentésére való törekvést is. Ezek olyan nehézségek, amelyek valójában külön-külön is függőséget okozhatnak, de általában együtt vannak jelen.

Ha a korunkat vesszük tekintetbe, az mondható el, hogy minél idősebbek vagyunk, annál nehezebben tudunk lemondani a berögzült, rossz szokásainkról. Ennek tekintetében az addikciók is súlyosbodhatnak az idő előrehaladtával. Ez viszont nem jelenti azt, hogy nem tudjuk leküzdeni a függőséget, hiszen a lehetőség mindig ott van arra, hogy változtassunk, még ha nehéznek is bizonyul. Mielőbbi segítség kérésért kiabál azonban az, amikor a függőség már annyira elhatalmasodott rajtunk, hogy az kihatással van családi, baráti kapcsolatainkra, illetve problémákat okoz magánéletünkben, a munkahelyünkön, egyszerűen a mindennapokban.⁴

Ez pedig könnyen előfordulhat, ugyanis az a személy, aki addikt nem tud magára figyelni, gondolkodása beszűkül, ezen felül pedig elveszítheti saját akaratával a kapcsolatot, bizonyos esetekben már cselekvései fölött is képtelen tudatos kontrollt tartani. Máté Gábor, egy a

¹ Arisztotelész (1987): *Nikomakhoszi etika*. Szabó Miklós (ford.) Európa Könyvkiadó, Budapest

² Foucault, Michel (1999): *A szexualitás története*. Atlantisz, Budapest

³ Dávid Ferenc (2015): *Merj kevesebbet!* - előadás TEDxDanubia Letöltve: https://youtu.be/84H3EeHJ6wE?si=6nkwP9R_SDC2c4YR (2024.03.09.)

⁴ Ivanova Daniela (2021): *Függőségek hálójában - mindig van másik út!* Csalad.hu Letöltve: https://csalad.hu/csaladban-elni/fuggosegek-halojaban-mindig-van-masik-ut?fbclid=IwAR0EazbPoohuxsydNWhH3LNhIY0qRJfU_LLK1zMvxEGYzJPfkZbYCUyoSWk (2024.03.09.)

függőségekkel foglalkozó orvos a következőképp fogalmazta meg a függőség gondolatát: „Kényszeresen ragaszkodást jelent, amelyet az érintett személy képtelen uralma alá vonni. Az addikt viselkedés időről időre visszatér, de legalábbis fájdalmas sóvárgást okoz, ha a függő ember nem jut hozzá szenvedélye tárgyához. A megvonás ingerlékenységet, szorongást vagy félelmet okoz. Az addikt viselkedés belső automatizmus, amely az akarat ellenére is aktiválódik.”⁵

⁵ Letöltve: <https://vavo.hu/fuggoseg-es-addikcio/> (2024.03.09.)

2. Önmegtartóztatás

Az önmegtartóztatás során szenvedélyünk és önmagunk közé állítunk fel egy falat, méghozzá saját elhatározásból, azzal a céllal, hogy a bizonyos kényszeres túlfogyasztásunkat mérsékeljük. Az önmegtartóztatás - akármennyire is fontos szerepe van benne a személyes elköteleződésnek - nem akaraterő kérdése. Inkább arról szól, hogy akaraterőnk határait tárja fel előttünk kendőzetlen formában. A hatékony önmegtartóztatásnak az a titka, hogy fel kell ismerjünk, hogy erős kényszer hatására bizony elveszítjük az irányítást a dolgok fölött. Azzal, hogy fizikai akadályokat emelünk a kényszeres cselekvés és önmagunk közé az egész folyamatot megakasztjuk a vágy és a cselekvés között. Napjainkban ez a fogalom már egy alapvető szükséglet. Módszereit három különböző csoportba tudjuk besorolni, mégpedig: fizikai stratégiák (térbeliek), kronológiai stratégiák (időbeliek), végezetül pedig kategorikus stratégiák (jelentésbeliek).

A fizikai önmegtartóztatásra remek példa az ókori görög mítoszban élő Odüsszeusz példája. Ahhoz, hogy a trójai háborúból hazafelé tartó útjáról hazatérjen veszélyeket kellett megélnie. Az egyik akadályt a szirének csábító éneke jelentette. Annak érdekében, hogy épségben hazaérjenek Odüsszeusz matrózait arra utasította, hogy mindannyian viaszt dugjanak a fülükbe. Önmagára nézve az volt a kérése matrózai felé, hogy kötözzék ki az árbóchoz, hogy ha eloldásért könyörögne, még szorosabban kössék oda. Ez remekül mutatja, hogy az önmegtartóztatás fizikai esetében az egyik legkézenfekvőbb forma, ha valódi fizikai akadályt állítunk önmagunk és a káros függőséget okozó anyag közé.

A fogyasztás időbeli korlátozásának módszere a következő: azzal, hogy korlátozzuk a fogyasztást a nap, a hét, esetleg az év bizonyos szakaszaira, gyakorlatilag a rá szánt időt csökkentjük. Vannak olyan esetek, ahol a leszokni kívánt személyek nem csak egyszeri korlátot szabnak maguknak, hanem mérőföldkövekhez, eredményekhez kötik a fogyasztást. Ahhoz, hogy ezt bizonyítsák S. H. Ahmed és George Koob neurológusok patkányokkal végeztek kísérletet, mely során drogot adtak az állatoknak. Megfigyelték, hogy azok a patkányok, amelyeknek napi hat óra korlátlan hozzáférést nyújtottak a kokainhoz, olyan szinten váltak függővé, hogy képesek voltak adagjukat olyan szintre emelni, hogy összeestek, rosszabb esetben az állat el is pusztult. Ezzel ellentétben azon patkányok, amelyek csak napi egy órán át fértek hozzá a kokainhoz nem emelték adagjukat, mindennap ugyanannyit fogyasztottak. Ezek az eredmények tehát azt igazolják, hogy ha rövid időre csökkentjük a káros szer használatát, akkor jó esélyünk van arra, hogy korlátok között tudjuk tartani.

A kategorikus önmegtartóztatás alapján úgy korlátozzuk a fogyasztást, hogy kategóriákba soroljuk a dopamint: az egyik kategóriába azok tartoznak, amiket megengedünk magunknak, a

másikba pedig amiket nem. Ez az a módszer amellyel nem csak magát a káros szert tudjuk elkerülni, hanem azokat a helyzeteket is, amelyek kiváltják az az utáni sóvárgásunkat. Ez a stratégia különösen hasznos lehet az okostelefonok használatának korlátozására, de emellett az élelem és a szex kíváncsiával szemben is megfelelő lehet. Hisz ezek azok a dolgok, amelyeket mindörökké nem száműzhetünk életünkől, de fontos az, hogy fogyasztásukat egészségesebb szintre redukáljuk. Ez a módszer abban az esetben vallhat kudarcot, amikor véletlenül nem teszünk valami olyat a tiltólistánkra, ami vágyakozást okozhat (Lembke, 2021, p. 12).⁶

⁶ Anna Lembke (2021): *Dopaminkorszak*. Budapest, Libri.

3. A digitális függőség

Nem csak káros szerektől, alkoholtól lehetünk függők, hanem a telefon, internet használatától is. Mai századunknak pedig ez egy igen jelentős problémája, egyre több fiatal korú válik tőle addiktívvá. Ha internethasználatról beszélünk, annak két fajtáját tudjuk megkülönböztetni. Az egyik, és egészségesebb verzió, amikor azért megyünk fel az internetre, mert valamilyen konkrét célunk van vele. Ez termékeny és pozitív használatnak nevezhető. A másik véglete azonban az igen káros, akár már veszélyes használat, amikor céltalanul, öntudatlanul keringünk telefonunkon, akár órákon keresztül lépkedünk a weboldalak, applikációk között. Ez azért rejthet magában veszélyeket, mert ezzel a tevékenységgel a rövidtávú memóriánkat építjük folyamatosan lefelé.⁷

Az internetfüggőség már évekkel ezelőtt is akkora mértékű társadalmi probléma volt, hogy kutatók elkezdtek vizsgálni a neurobiológiai vonatkozásait. Ezzel kapcsolatban Darnai Gergely és munkatársai meg is fogalmaztak egy tudományos jelentést, mely a következő információkat tartalmazza:

„Bár az internetfüggőséget nem tekintik különálló mentális rendellenességnek, egy specifikusabb forma, a problémás videójátékozás, melyet „internetes játékszavar”-ként operacionalizáltak, felkerült a DSM-53. szakaszába, mint olyan állapot, amely további tanulmányokat igényel. Fontos megjegyezni, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a Betegségek Nemzetközi Osztályozásának 11. felülvizsgálata szintén magában foglalja a játékszavart a „Kábítószerfelhasználási vagy függőség okozta zavarok” szakaszban. Montag és kollégái három különböző ázsiai országban vizsgálták az általános internetfüggőséget és az internetfüggőség különböző formáit (beleértve a videójátékokat, vásárlást, közösségi hálózatokat és pornográfiát). Megállapították, hogy csak az online közösségi média mutatott állandó korrelációs mintákat a generalizált internetfüggőséggel, más specifikus formákat meg kell különböztetni az internetfüggőségtől a tudományos vizsgálatok során.”

„Az utóbbi néhány évben a kutatók erőfeszítéseiket fokozták annak érdekében, hogy agykérgi változásokat vizsgáljanak, és mélyebben megértsék a jelenséget. Ezek a neuroképalkotó tanulmányok, amelyek főként strukturális és funkcionális mágneses rezonancia képalkotást (MRI) alkalmaznak, eltéréseket azonosítottak az agy elülső területeiben (orbitofrontális és prefrontális kéreg) és az agy jutalmazó rendszerében, amelyek

⁷n.a. (2023): Szakértő: Nagyon veszélyes lehet az órákig tartó, öntudatlan kattintgatás – érdemes kiszabadulni a digitális függőség hálójából. Mandiner.hu Letöltve: https://mandiner.hu/belfold/2023/09/szakerto-nagyon-veszelyes-lehet-az-orakig-tarto-ontudatlan-kattintgatas-erdemes-kiszabadulni-a-digitalis-fuggoseg-halojabol?fbclid=IwAR00XT0R1_6xnvyXATxR8CFDZ9NJIzakA98YZOicGDXViSs2TPXRiXBvv1I (2024.03.09.)

kulcsfontosságú szerepet játszanak az asszociatív tanulásban és a kognitív kontrollban. Ráadásul az internetfüggőség több szempontból is hasonlít az anyagfüggőséghez, például a mindennapi tevékenységek, a társas élet és az alapvető szükségletek elhanyagolásához és a használat kontrollálásának nehézségeihez.”

„Az akadályozott gátló kontroll egy másik fontos jellemzője a függőségeknek. Az előzetesen meglévő gátló kontrollproblémák növelhetik a függőségi zavarok kialakulásának sebezhetőségét, és kockázati tényezőként szolgálhatnak fenntartásukhoz. Dong és munkatársai megpróbálták azonosítani a válaszgátlás idegi korrelátumait az internetfüggőség esetében. FMRI és eseményhez kötött agyi potenciál technikákat alkalmaztak, és kimutatták, hogy az internetfüggőség esetében a cinguláris és a mediális frontális kéreg károsodott.”⁸

Ezen függőség kialakulásának a folyamatát felgyorsították a folyamatosan érkező újabb és újabb social média közegek. A kezdetekben csak egy-két kommunikációs, fénykép- és videómegosztó felület létezett, melynek kontrollban tartása nem okozott óriási problémákat. Azonban azzal, hogy egyre több szórakoztató, illetve kommunikációs tér keletkezett megnőtt az internetet töltött idő terjedelme.

Az internet, a social media használata már egy mindennapos, megszokott tevékenységként rögzült be a legtöbb emberbe. Nagyon sok időt töltenek a Facebook, Instagram használatával, illetve személyes kommunikáció helyett javarészt a Messengeren keresztül történő szóváltást részesítik előnyben. Ennek okán a 2024. március 5-én bekövetkezett, ezen alkalmazások leállása óriási felháborodást, már-már pánikot keltett nagyon sok emberben. Ennek az az oka, hogy nem a megszokott napirendük ment végbe, úgy érezhették, hogy kimaradnak valamiből, illetve sokuknál elvonási tünetek is jelentkeztek ezen idő alatt. Akadtak olyanok, akik nem tudták visszaszerezni médiafelületeiket abból kifolyólag, hogy elfelejtették belépési kódjukat. Természetesen ez csak még nagyobb pánikot keltett azon személyeknél, akik már eddig is úgy érezték, hogy kimaradnak, hisz ezután újra kell építeniük azt, amit eddig létrehoztak a digitális térben.

3.1. A problémás internethasználat

Ahogy azt már korábban is említettem, az internet felhasználásának kétféle típusát tudjuk megkülönböztetni: az egészséges és a problémás internethasználatot. R. A. Davis két típusra osztotta a problémás internethasználatot: specifikus és generalizált. A különbség a specifikus és a generalizált internethasználat között a következő: a specifikus internethasználat esetében az egyének egy bizonyos funkcióját használják az internetnek, például online játék,

⁸ Darnai, G., Perlaki, G., Zsidó, AN et al. Internet-függőség és funkcionális agyi hálózatok: feladathoz kapcsolódó fMRI-vizsgálat. *Sci Rep* 9, 15777 (2019)

chat vagy a pornográfia túlzott használata. Ez a függőség tartalom specifikus, tehát az internetnek egyetlen aspektusához kapcsolódnak, így nagy valószínűséggel ezek az internet hiányában is fennállnának. Ezzel szemben a generalizált internethasználat az internet sokoldalú, multidimenzionális túlzott használatát jelenti. Ide tartozik az fölösleges időtöltés, időpocséklás online térben, céltalanul. Ehhez gyakran társulhat az online beszélgetés vagy az e-mailektől való függés.⁹

Young, Pistner, O'Mara és Buchanan az internetfüggőségnek öt típusát írták le, ezek a következők: cyberszexuális addikció, cyberkapcsolati addikció, netkompulzió, túlzott információszerzés, és a számítógép addikció. Cyberszexuális addikciónak nevezzük azt, amely elősegítette a deviáns, megtevesztő, de akár bűncselekménynek számító cselekvést is. Ilyen például az obszcén képek (például pedofília, kötözési fantáziák), vagy az illegális képek (például gyermekpornográfia) megtekintésének és letöltésének elérhetővé tétele felnőtt weboldalakról. Ez a fajta viselkedés kíváncsiságból indult vagy megszállottsággá vált.

A cyberkapcsolati addikció virtuális környezetet biztosított a nagyon félénk vagy öntudatos egyének számára, annak érdekében, hogy egy társadalmilag biztonságos és védett környezetben léphessenek egymással interakcióba. A valós életben, a valós életbeli társas, illetve munkahelyi működésben azonban komoly problémákat okozott az online kapcsolatok túlzott kihasználása.¹⁰

A digitális függőség a technofíliával összeegyeztethető jelenség. Legfőbb alkotóeleme a technológia iránti rajongás, amely elsősorban abban fejeződik ki, hogy az egyén általában a technológiában látja a megoldást a problémáira. Ha például megnézünk egy hétköznapi problémát, ami esetünkben legyen a másik fél hiánya, a digitalizált világban már nem az a megoldás, hogy meglátogatom, elmegyünk egy közös programra vagy pusztán minőségi időt töltünk együtt.

A megoldás helyett az, hogy a legegyszerűbben és legkényelmesebben csak előveszem a mobiltelefonomat, írok neki egy üzenetet, esetleg, hogy kicsit személyesebbé tegyem a dolgot felhívom. Ezáltal a technológia a kábítószer szerepére formálódik, amely rengeteg, óriási problémát szül. Ha találunk a problémáinkra egy ilyen kényelmes megoldást, onnantól kezdve már nincs bennünk késztetés arra, hogy bármit is eltérő módon csináljunk a beválttól. Ezzel a baj nem csak az, hogy mély érzelmi kötődés alakulhat ki köztünk és a technológiai eszközök

⁹ R.A. Davis (2001): *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use* Psychology Department, Rm. 205 B.S.B., York University, Toronto, Ontario, Canada M3J 1P3

¹⁰ Young, K. S.; Pistner, M.; O'Mara, J. & Buchanan, J. (1999) *Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium*. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 475–479.

között, de olyan vágyat, rosszabb esetben már késztetést is kiválthat belőlünk, hogy folyton új és újabb technológiai eszközökre tegyünk szert.

3.2. A kimaradástól való félelem

A közösségi médiából való lemaradási vagy kimaradási félelem (FoMO – Fear of Missing Out) egy létező, igen veszélyes jelenség, mely tönkre teheti az ember mentális egészségét, ugyanis sokaknál ez nem pusztán rossz élmény, hanem szorongást, ingerlékenységet is kiválthat belőlük. *„Mellékhatása a pillanat elmulasztása vagy nem-megélése. Folyamatosan vágyunk a boldogságra, ami paradox módon megakadályoz minket az elérésében. Ahelyett, hogy kiélveznénk a pillanatot, már a következő cél lebeg a szemünk előtt. Nem is történt meg az este, ha nem posztoltunk róla, és az ebéd is jobb ízű, ha előtte gondosan lefényképeztük és megosztottuk. Közben pedig éppen az aktuális tevékenységünkre nem jut időnk.”*¹¹ Az ilyen érzelmek táplálása pedig nem csak saját egészségükre lehet káros, de kapcsolataikra, baráti viszonyaikra is. Egy függő az állandó értesítéseket hallva azonnal, hezitálás, gondolkodás nélkül megváltoztatja azt a tevékenységet, melyet éppen végez, annak érdekében, hogy egy pillanatra se maradjon ki semmiből, ezzel pedig figyelmét átirányítja valamilyen digitális eszközre, amivel kiszakad abból a környezetből, amelyben épp benne van. Ez jelentheti azt is, hogy egy beszélgetésből, egy közös tevékenységből szakad el, mely szintén károsítja kapcsolatait. Ezen problémán felül előidézheti a folytonos figyelemingadozást, és a koncentrációs zavarokat is, mely akár a tanulmányaira, munkájára is kihatással lehet. *„Az internetfüggő gyakran ingerülten reagál, ha internethasználat közben megzavarják, s általában jellemzőek a túlzott internetezés miatt megjelenő interperszonális konfliktusok. A problémás internethasználó a számítógépet előtérbe helyezi a család és a barátok rovására, és ez a házastársi, szülő-gyerek, baráti és szerelmi kapcsolatokat károsítva elvezet a reális kapcsolatok beszűküléséhez, valamint a további elmagányosodáshoz. Hosszú távon jellemző lehet, hogy a problémás használó számára az interneten kívüli világ unalmassá válik, míg az online időtöltés izgalmas, kényelmes és feszültségmentes. Az internetfüggő személy nehezen vallja be, hogy mennyi időt tölt el valójában internetezéssel, vagy hazudik ezzel kapcsolatban.”* (Demetrovics, 2010)

¹¹ Bánszegi Rebeka: FoMO - Tényleg mindenről lemaradunk? 2016. november 23. Letöltve: <https://mindsetpszichologia.hu/fomo-tenyleg-mindenrol-lemaradunk> (2024.03.31.)

4. Közösségi média

A kísérletemben szereplő válaszadók körében hat közösségi platform rendszeresen ismétlődött, a számokat megnézve egy-kettő kivételével eléggé gyakori a használatuk. De pontosan miről is szólnak ezek az oldalak? Következő bekezdéseimben erre kaphatunk bővebb választ, de először is ismertetném maga a közösségi média fogalmát.

"A közösségi média (vagy angolul social media) olyan internetes felületeket jelent, amiket arra terveztek, hogy a felhasználók különböző tartalmakat hozzanak létre és osszanak meg rajtuk egymással. A hagyományos médiával szemben, ahol a tartalmat szakemberek, például újságírók hozzák létre, a közösségi médiában bárki megoszthatja véleményét, ötleteit, alkotásait, képeit, videóit, illetve általában hozzászólhat, értékelheti a többiek által feltöltött tartalmakat, és követheti a neki tetsző többi felhasználót. A közösségi média szolgáltatások általában webes felületen vagy egy mobilalkalmazás letöltésével használhatóak."¹²

A hazai social media története egészen 2002-ig vezethető vissza. Ez azt jelenti, hogy a közösségi felületek már 22 éve megvetették a lábukat Magyarországon. Ezalatt az idő alatt pedig a platformok változásával párhuzamosan gyökeresen megváltoztak a fogyasztói igények, valamint a közösségi médiával kapcsolatos hozzáállás is. *"Az első, mai napig legendásnak mondható platform, az iWiW volt, mely 2002-ben jelent meg a magyar piacon. Az iWiW, melynek neve az angol "International Who is Who", azaz "nemzetközi ki-kicsoda" rövidítés a Facebook térnyerése előtt a legnépszerűbb közösségi portálnak számított."*

Hazánkban a Facebook 2008-ban jelent meg, melyről noha sokan nem is gondolták volna, mégis képes volt túlszárnyalni az iWiW sikereit. Mára már egyértelműen első számú közösségi platformmá nőtte ki magát, 6,8 millió hazai felhasználóval rendelkezik, mely az országban élő lakosságszám több mint 2/3 részét jelenti.¹³ „A Facebook a világ legnagyobb közösségi hálózata, amelynek felhasználói kommunikálhatnak és tartalmakat oszthatnak meg egymással, követhetik kedvenc márkáikat, élő közvetítéseket indíthatnak, és még rengeteg másra is lehetőségük nyílik, mindezt teljesen ingyen.”¹⁴

A Facebookkal egyidőben jelent meg a Messenger is, mint a Facebook csevegő funkciója, azonban ebben az időben még Chat néven volt megtalálható. A Messenger elnevezést 2010-ben kapta. Napjainkban már ez a legelterjedtebb üzenetküldő alkalmazás, habár mellette megjelentek újabb kommunikációs felületek is. Ilyen például a WhatsApp, mely 2014-ben

¹²Letöltve: <https://lexiq.hu/kozossegi-media> (2024.03.30.)

¹³ Németh János: *A közösségi média kommunikáció átalakulása az elmúlt két évtizedben*, 2021. 10. 25. Letöltve: <https://netenavideo.hu/blog/a-kozossegi-media-kommunikacio-atalakulasa-az-elmult-ket-evtizedenben> (2024.03.28.)

¹⁴Letöltve: <https://matebalazs.hu/facebook.html> (2024.03.30.)

jelent meg, szintén a Facebook tulajdonában. Ezen kívül létezik még a Viber, mely már 2012 óta elérhető szolgáltatás. A csevegő alkalmazások mellett rengeteg szórakoztatói felület terjedt el. Ezek közé sorolhatjuk az Instagramot, melynek megjelenési ideje 2010, 14 éve alatt pedig az egyik legfelkapottabb applikáció lett, főleg a fiatalok körében. Ez szintén egy, a Meta tulajdonába tartozó platform. Lényege, hogy az emberek képeket oszthatnak meg saját oldalaikon, bekövethetik egymást, ami a Facebookon történő ismerőssé válás logikájára épülő funkció. Emellett kommunikációra is lehet használni csevegő részét.

Érdemes még megemlíteni a TikTokot, melynek debütáló éve 2018 volt. Az applikáció mögött álló fő elgondolás 15 másodperces videók elkészítése volt, melyek kifejezetten önállóan kiválasztott hangokra, zenékre történtek. Azóta a videó terjedelmének ideje már opcionálisan választható, egészen 10 percig. Ezeket a videókat az emberek kedvelhetik, megoszthatják egymással, de akár saját oldalaikon is, elmenthetik, illetve kommentálási lehetőség is van alatta. A kezdőlapján megjelenő videókat nem mi magunk választjuk, de azzal, hogy miket kedvelünk megváltoztathatjuk az algoritmust egy olyan irányba, hogy érdeklődési köreinknek megfelelő tartalmakat ajánljon.

Népszerűségnek örvend ezeken felül a Snapchat, amely lényegében egy képküldő alkalmazás. Lényege, hogy az emberek különböző filtereket választhatnak ki a kép elkészítése során, majd ezeket a képeket elküldhetik az általuk választott személyeknek. Az érdekessége azonban az, hogy ezek a képek csak meghatározott ideig láthatóak, majd törlődnek. Ez Szűcs Máté megfogalmazásában így magyarázható: *„A Snapchat azzal alkotott egyedülállót, hogy a megosztott tartalmak elérhetőségét időlegessé tette, azaz amit feltöltöttél a Snapchat felületére az csak ideig óráig elérhető és automatikusan törlődik. Gyorsan a fiatalabb generáció kedvence lett és ma már rengeteg funkciót zsúfoltak a közösségi oldalba, többek közt innen vette át az Instagram a sztori funkciót, de itt érhető el talán a legnagyobb AR alapú filter és eszköz készlet.”*¹⁵

¹⁵ Szűcs Máté: *A legnépszerűbb közösségi oldalak (TOP 30)*, 2024.01.09. Letöltve: <https://features.hu/kozossegi-oldalak/> (2024.03.31.)

5. Digitális függőség leküzdése

*"Nyilvánvalóan ki lehet kapcsolni az okostelefonunkat, és le lehet magunkat törölni a közösségi oldalakról. Ezek azonban csak tüneti kezelések, amelyek hosszútávon nem változtatnak a probléma gyökerén."*¹⁶ Azonban ahogyan minden más addikció, úgy a digitálisfüggőség is kezelhető, leküzdhető. Ehhez arra van szüksége az egyénnek, hogy be tudja szabályozni képernyőidejét, applikációk vagy bizonyos oldalak használatát. Meg kell próbálnia egy korlátot szabni önmaga számára, akár egyfajta böjtöt kell tartania. Ugyanis a böjt fogalma a következő: „a mértékletesség erényének cselekedete: tágabb értelemben minden erkölcsi megfontolásból fakadó önmegtagadás, főként az érzéki élvezetektől való tartózkodás.”¹⁷

5.1. Kísérlet

A digitális detox olyan időszak, amikor az egyén szándékosan korlátozza vagy teljesen megszünteti a digitális eszközök (például okostelefonok, számítógépek, táblagépek) használatát. Ez lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy kikapcsolódjanak, csökkentsék a stresszt és újra kapcsolatba lépjenek a fizikai világgal. Erről a jelenségről már korábban is készültek különböző kísérletek, az egyik ilyen a: Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review.¹⁸ Ebben a tanulmányban a digitális detox hatékonyságát vizsgálták. A résztvevők különböző időtartamú digitális térben történő elvonásokon mentek keresztül, például a Facebook vagy a közösségi média használatának korlátozásával. Az eredmények nagyon változóak voltak, a digitális detox hatása a stresszre, a jólétre és más pszichológiai tényezőkre is eltérő volt. Néhány tanulmány pozitív hatásokat, mások pedig vagy nem vagy negatív hatásokat találtak.

Néhány érdekes megfigyelés a digitális detox hatásairól:

- Stressz csökkentése: A digitális elvonás remek lehetőséget ad a pihenésre és a stressz csökkentésére, ugyanis az állandó online jelenlét és a folyamatos információ túláradat sok ember számára okozhat stresszt.
- Jólét javítása: Egyes résztvevők a kevesebb képernyőidő és a személyes kapcsolatokra való nagyobb hangsúly miatt érezhették jobban magukat.
- Alvás minősége: A digitális detox a jobb alvás minőségében is segíthet, mivel a digitális eszközök használata negatívan befolyásolhatja az alvást.

¹⁶ Bánszegi Rebeka: FoMO - Tényleg mindenről lemaradunk? 2016. november 23. Letöltve: <https://mindsetpszichologia.hu/fomo-tenyleg-mindenrol-lemaradunk> (2024.03.31.)

¹⁷ Magyar katolikus lexikon II. kötet (1996): Budapest: Szent István Társulat. 1993–2014.

¹⁸ Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.

- Fókusz és produktivitás: A magasabb szintű összpontosítás és produktivitás elérésében hatalmas segítség lehet a digitális detox, mert ennek során az emberek kevesebb időt töltenek a különböző alkalmazásokban és online tevékenységekben.

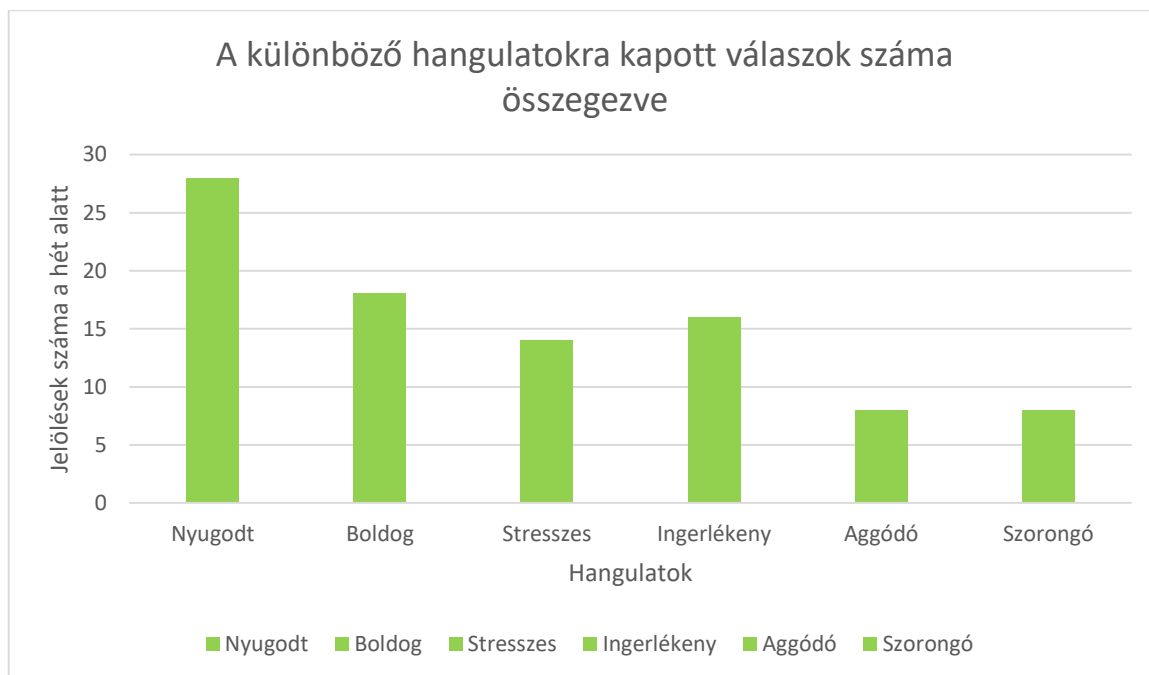
Fontos azonban megjegyezni, hogy a digitális detox megkezdése előtt mindig mérlegelni kell az egyéni szükségleteket és az elvonás előnyeit és hátrányait.

Egyéni kutatásomhoz egy kísérlet készült, melyben felmértem a Széchenyi István Egyetem öt hallgatójának felhasználói szokásait kérdőív segítségével, majd hét napon keresztül részt vettek egy digitális detoxban. Ez idő alatt napló-szerűen vezették hangulataikat és érzéseiket, változásukat. A detox úgy valósult meg, hogy a kísérlet alanyai számára a Messenger nevezetű üzenetküldő alkalmazás használata lekorlátozódott napi fél órára. Ez abban segítette őket, hogy az eddig rutinszerűen telefonnal töltött időt más, produktív tevékenységgel helyettesítették.

Az adatgyűjtéshez használt platformom a Google Forms volt, ebben szerepelt a kérdőív, melyet az alanyoknak minden nap ki kellett tölteniük az alábbiak szerint: az anonimitás elérése érdekében meg kellett adniuk egy önállóan választott kódnevet, majd a kitöltés idejének dátumát. Ezt követően be kellett jelölniük az adott napra jellemző hangulatukat, végzésképp pedig nap-szerű bejegyzést tettek az adott napról, melyben leírták hogyan élték meg az nap a detox hatásait.

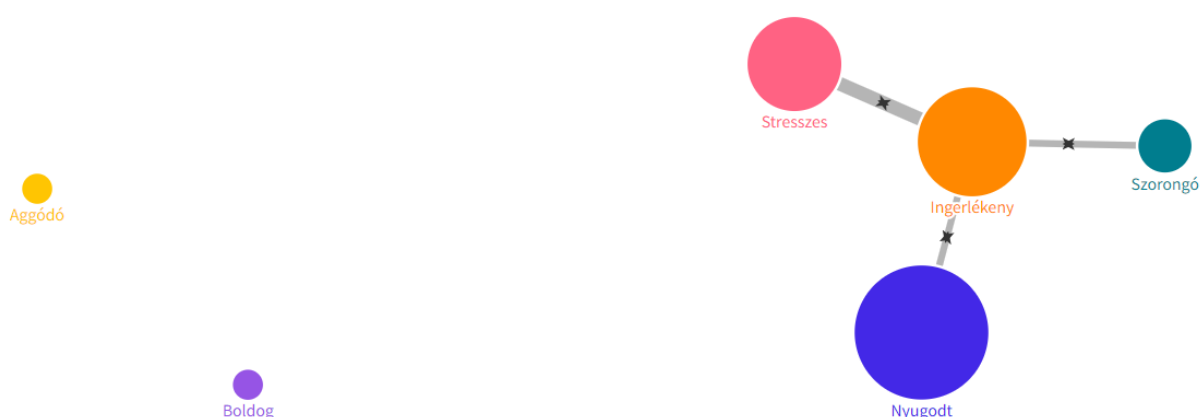
A kérdőívben a következő hangulatok közül lehetett választani: nyugodt, boldog, stresszes, ingerlékeny, aggodó, szorongó. Ez segített abban, hogy lekövessem milyen hatással van a mentális állapotukra a digitális detox. Az egyéni előzetes hipotézisem az volt, hogy kezdetben az alanyok nagy része negatív érzéseket fog tapasztalni, majd ahogyan telnek a napok egyre könnyebbé válik számukra a kihívás.

A hetet összegezve hipotézisemről azt tudnám mondani, hogy nem érzem beigazolódottnak. A kísérletet az alanyok összességében inkább pozitívan élték meg, a végleges számok a hangulatokhoz rendelve a következők: 28 nyugodt, 18 boldog, 14 stresszes, 16 ingerlékeny, nyolc aggodó és szintén nyolc szorongó. (1. ábra)



1. ábra: Érzelmek összegzése
 Forrás: online naplók alapján saját szerkesztés

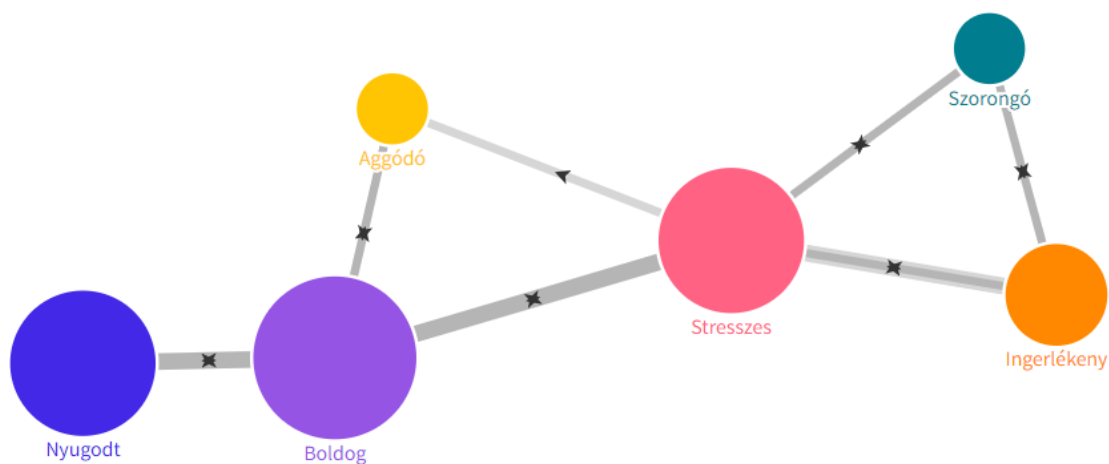
Az első nap folyamán hat ember választotta a nyugodt lehetőséget, a boldog hangulatra nulla válasz érkezett, így a pozitív érzelmek összesen hat emberre voltak jellemzőek. Ezzel szemben hárman érezték magukat stresszesnek, négyen ingerlékenynek, az aggódó lehetőséget senki sem választotta, és egy olyan alany volt, aki ekkor szorongónak érezte magát. Tény, hogy a nyugodt válaszra esett a legtöbb választás, azonban a központi érzelmek mégis az ingerlékenység volt. Ehhez erősen kapcsolódott a stresszes érzelmek, kevésbé a szorongó. Az aggódó, illetve a boldog érzelmek teljesen függetlenek. (2. ábra)



2. ábra: Érzelmek viszonya 1.nap
 Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés

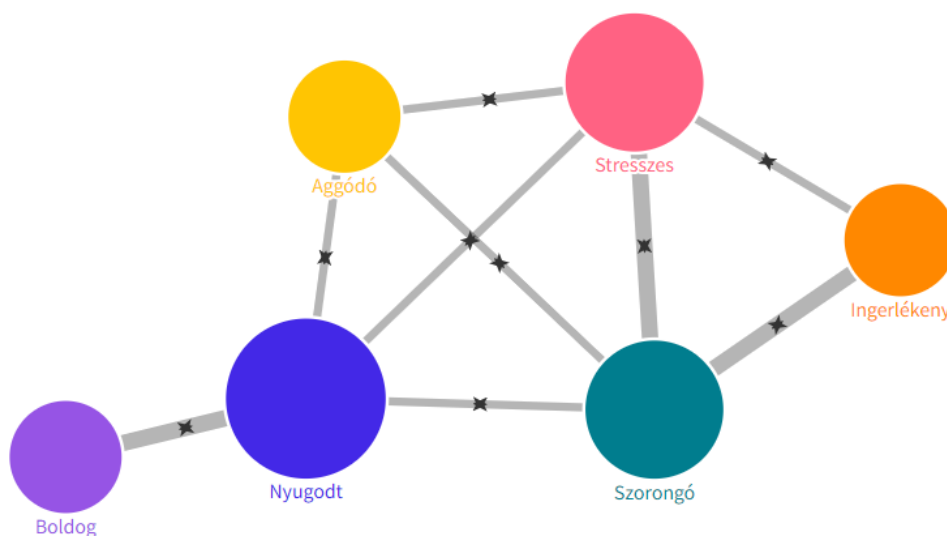
A második nap már jobban eloszlottak a válaszok, méghozzá a következőképp: négy darab válasz érkezett a nyugodt hangulatra, öt a boldogra, ismételten négy a stresszesre, kettő

az ingerlékenyre, illetve az aggódóra és a szorongóra egyaránt egy-egy. Ekkor már megnövekedett a boldogság aránya, de még mindig azt láthatjuk, hogy a negatív érzelmek továbbra is egy oldalt alkotnak, szoros kapcsolatban egymással, illetve már az aggódó is bekerült a hálóba. (3. ábra)



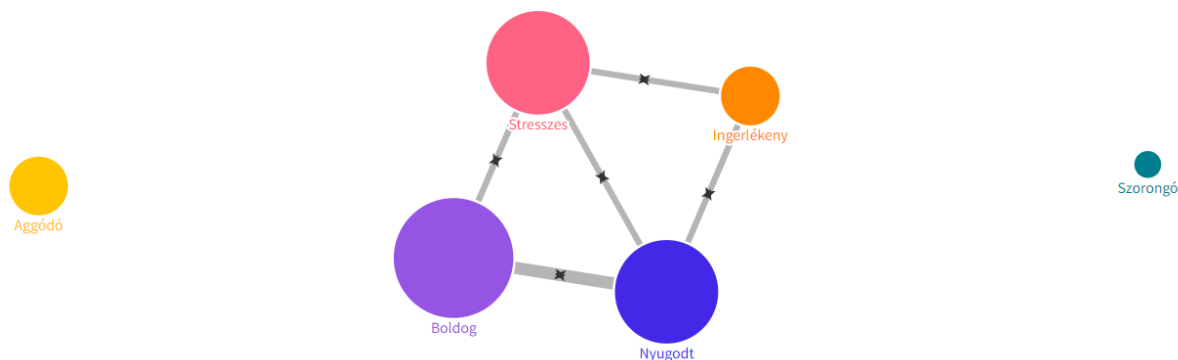
3. ábra: Érzelmek viszonya 2. nap
Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés

A harmadik nap elteltével már az mondható el, hogy inkább a negatív érzelmek domináltak, ugyanis hárman érezték úgy, hogy stresszes volt a nap számukra, ketten voltak ingerlékenyek, szintén ketten aggódóak, szorongóak pedig már hárman. Ezzel szemben négy nyugodt, és mindössze két boldog válasz érkezett. Valóban nagy a nyugodtság aránya is, mely szoros kapcsolatban van a boldogsággal, de szemmel láthatóan megnövekedtek a negatív érzelmek, melyek továbbra is, ahogyan az előző napoknál is egy oldalt alkotnak. (4. ábra)



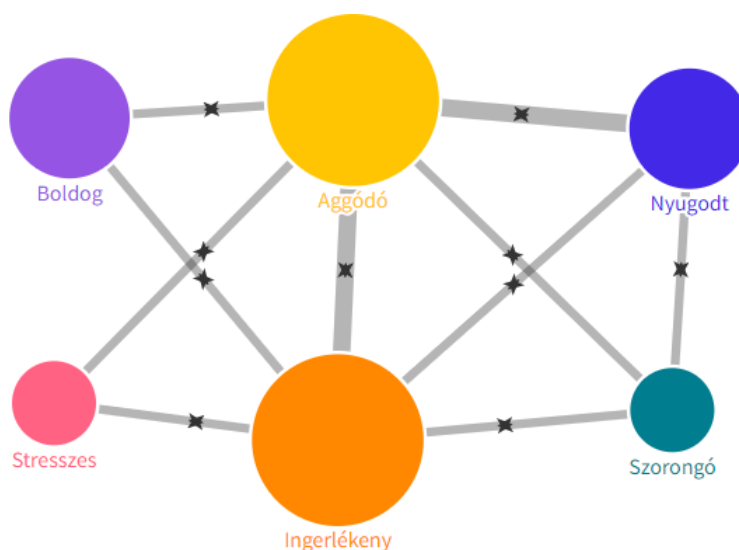
4. ábra: Érzelmek viszonya 3. nap
Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés

Mire elérkezett a negyedik nap vége azt lehetett megfigyelni, hogy a válaszok a kísérlet kezdetéhez voltak hasonlóak, egészen pontosan így néztek ki a számok: három nyugodt, négy boldog, szintén három stresszes, egy-egy ingerlékeny és aggódó, végezetül nulla szorongó. Az ingerlékenység szemmel láthatóan csökkent, további két érzelm kikerült a hálóból, a pozitív érzelmek pedig abszolút központba kerültek, erős kapcsolatban. (5. ábra)



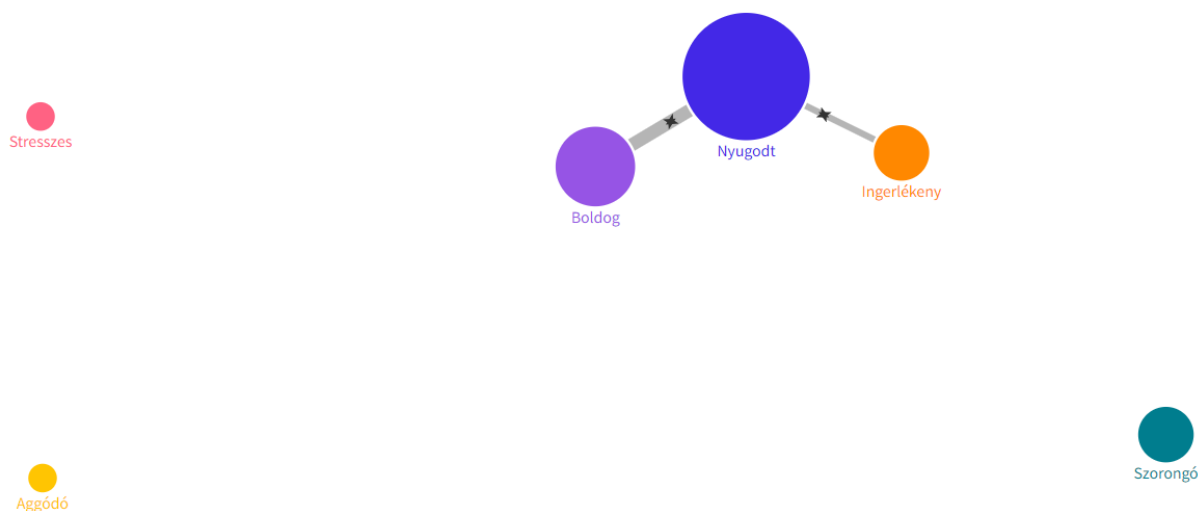
5. ábra: Érzelmek viszonya 4. nap
Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés

A napok között egy elég éles hullámváz figyelhető meg, ugyanis egy újabb pozitív nap után egy újabb negatív következett az alanyok részére, mégpedig ezt mutatta az ötödik: ketten jelölték a nyugodt hangulatot, ugyanennyien a boldogot. A stresszes lehetőséget egy ember választotta, az ingerlékenyt és az aggódót immáron négyen, a szorongót pedig egy. Sajnos itt az következtethető le a 6. ábrából, hogy óriásira növekedtek az aggódó és ingerlékeny érzelmek, ezzel váltak a központtá és nagyon erős kapcsolatban is állnak egymással, tehát, ezt többen ötvözve jelölték. A pozitív érzelmek ugyan mind benne maradtak a hálóban, de méretük jelentősen lecsökkent.



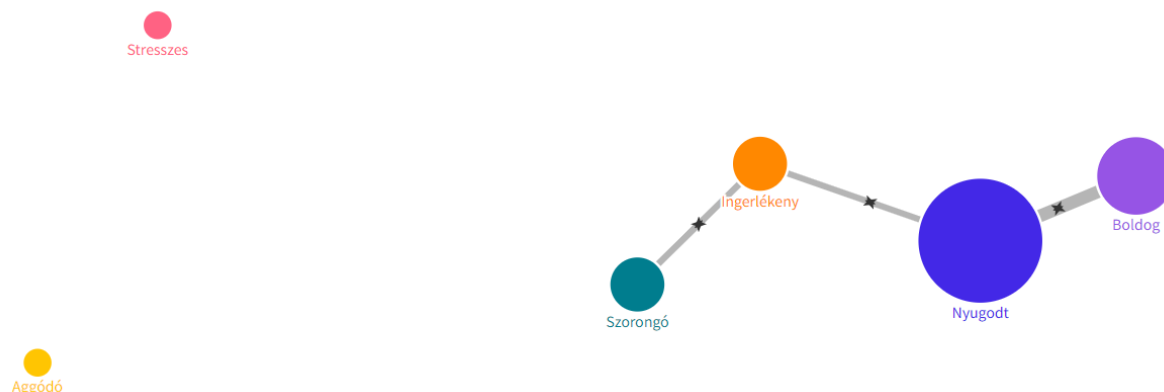
6. ábra: Érzelmek viszonya 5. nap
Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés

A hatodik nap ismételten pozitív érzelmekkel telítettnek könyvelhető el, hiszen öt nyugodt, kettő boldog, nulla stresszes és aggódó, valamint egy-egy ingerlékeny és szorongó válasz érkezett. Azonban, ha nem a számokat nézzük, hanem a hálózatot (7. ábra), akkor azt tapasztaljuk, hogy a nyugodt nyilvánvalóan központi érzelem lett, erősen együtt a boldoggal, de harmadikként társul melléjük az ingerlékeny is.

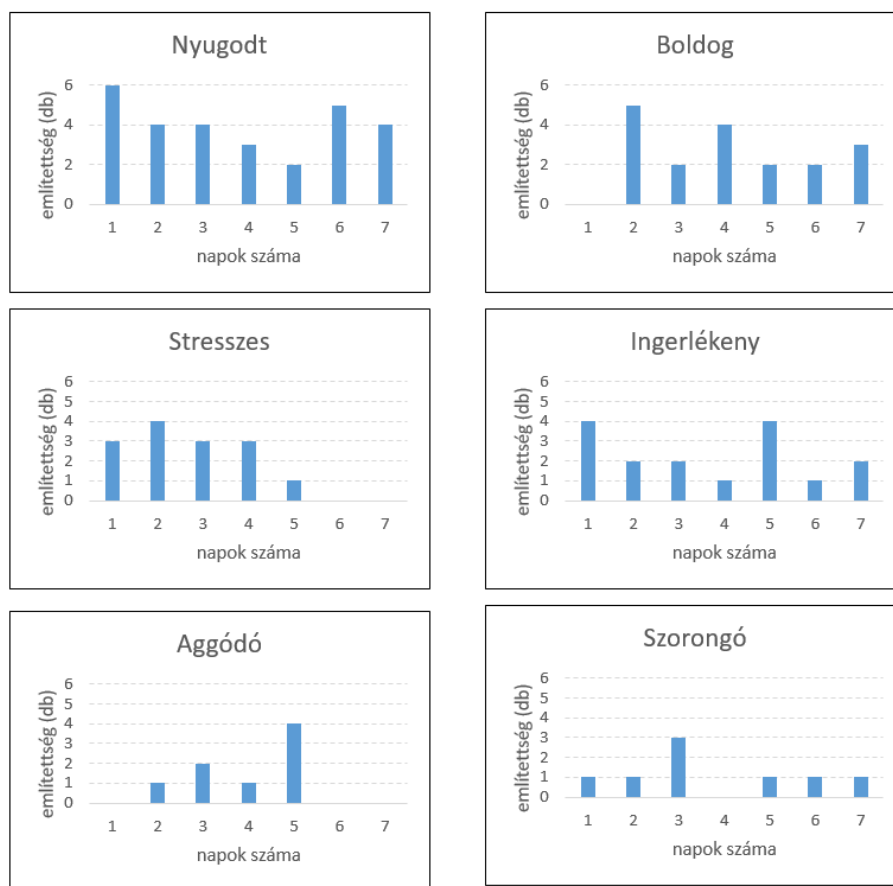


7. ábra: Érzelmek viszonya 6. nap
Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés

Végezetül a kísérlet utolsó, tehát hetedik napja nagyjából hasonlóan épült fel, mint az előző alkalom: négy nyugodt, három boldog, nulla stresszes, kettő darab ingerlékeny, szintén nulla aggódó és egy szorongó érzelem mutatkozott. A központi érzelem ismételten a nyugodt, szoros kapcsolatban a boldoggal, de az ingerlékeny továbbra is jelen van, erősen a szorongóval együtt. A stresszes és az aggódó utolsó napra kikerültek a hálóból. (8. ábra)



8. ábra: Érzelmek viszonya 7. nap
Forrás: válaszok alapján saját szerkesztés



9. ábra: Érzelmek aránya a napok folyamán
 Forrás: online naplók alapján saját szerkesztés

5.2. Beérkezett beszámolók kiemelése

Első alanyom viszonylag könnyen bírta a digitális detoxot, nem volt nagy problémája azzal, hogy le kellett mondania a social médiáról, hisz alapvetően sem volt rajtuk elérhető, csak a Facebookon. Ezt az alkalmazást erre az időszakra el is távolította a telefonjáról. A Messenger használat terén is inkább az volt a probléma, hogy barátaival sokat kommunikál ezen a felületen, olyanokkal is, akiket máshogyan nem tud elérni vagy nincs alkalmuk találkozni, így mondhatni barátaik társaságától is meg volt vonva. Véggkövetkeztetésként azt vonta le a detoxból, hogy számára a kommunikáció hiánya volt csak igazán nehéz. *„Összességében azt kell, hogy mondjam jó kis kihívás volt ez számomra. A közösségi média egyáltalán nem hiányzott. Rájöttem, hogy számomra nagyobb érvágás volt, hogy nem tarthattam a kapcsolatot azokkal, akik számítanak nekem a nap bármely percében. Tehát a kommunikáció hiánya nehezítette meg ezt a detoxot a legjobban.”* Emellett arra jutott, hogy érdekesnek tartja, hogy akármennyire is hozzászókölt valamilyen szinten ehhez a rendszerhez, még mindig rutinszerűen nyúl telefonja után, pedig tudja, hogy nem feltétlen van rá szüksége. Úgy gondolja a kihívás abszolút teljesíthető, ha okosan osztja be az ember az idejét.

A második alany számára könnyen telt a hét, sokkal többet foglalkozott fontosabb tennivalókkal, mint például a munka, tanulás. Azzal, hogy sokkal kevesebbet használta telefonját nem fárasztotta egész nap feleslegesnek számító információkkal az agyát, ezért jóval könnyebb volt számára a munkavégzés, tanulás. *„Sokkal munkaorientáltabb volt a mai napom, mint a többi, mivel nem pazaroltam el felesleges energiát a pörgetésre, hanem aktívan a feladataimat csináltam.”* Szüneteiben, ebéd közben a detox előtt gyakran a Facebookon töltötte idejét, vagy pedig valamilyen videót nézett a YouTube-on. A hét folyamán ezen tevékenységek helyett kollégiumi társaival beszélgetett vagy a nap további részére koncentrált. A hétvége volt a kritikusabb időszak számára, hiszen ekkor kevesebb tennivalója van, így unaloműzőként nyúlt volna telefonja iránt, azonban sikerült korlátoznia magát. A hét leteltével azt mondta el, hogy ez az időszak segített neki abban, hogy innentől kezdve se vegye elő telefonját, csak ha értesítése érkezik, melyre szüksége van.

Harmadik alanyom részéről eléggé szélsőségesen telt a detox, nagyon sok volt benne a hullámlás, de válaszaiból ítélve inkább negatívan élte meg a hetet. Sokszor nyúlt telefonja után, kimaradva érezte magát mások életéből, folyamatosan az foglalkoztatta, hogy vajon mi történhet másokkal. Voltak napjai, melyek produktívabban teltek, így a programjai lekötötték, ekkor kevesebbet foglalkozott azzal, hogy mi lehet a helyzet a social médiában. Utolsó napi megjegyzésében kihangsúlyozta, hogy azért várja a következő napokat, mert szabadon, korlátozás nélkül használhatja közösségi felületeit. *„Egyáltalán nem tagadom, hogy várom a nap végét és a nagy visszatérést az internetes közösségi életbe, biztos lesz mit bepótolnom.”* Úgy gondolom ő nem fog ragaszkodni ahhoz, hogy telefonját félretéve szervesebb része legyen a szocializációnak.

A kísérlet negyedik alanya szinte végig negatívan élte meg a digitális detoxot, folyamatosan telefonozni szeretett volna. Ha nem tehetett ingerlékennyé vált, szinte minden napi beszámolójában arról nyilatkozott mennyire ideges volt a nap folyamán. Ez csak a detox utolsó napjában változott meg, ekkorra kezdett hozzászokni a korlátozáshoz. Úgy gondolja a jövőben tudatosabban fog a telefonhasználatához állni. *„Visszagondolva az elmúlt hétre, szerintem valamennyit tudna javítani hosszú távon, ha kevesebbet lennék online. Érdekes kísérlet volt, és meglepően nehéz is. Véleményem szerint tudatosabban állok ezentúl hozzá, hogy mikor és mire használom a telefonomat.”*

Ötös számú alanyom a telefon elhagyása következtében sokkal többet koncentrált önmagára, mentális illetve fizikai egészségére, így saját elmondása szerint abszolút pozitívan telt számára a hét. Néha hiányolta a közösségi média használatát, de rájött arra, hogy a hasznos internetezés mellett legalább 2-3 órát töltött felesleges pörgetéssel a detox előtti

mindennapokban. A hét ráébresztette arra, hogy mennyi más, hasznos dolgot lehet tenni ezen idő eltöltése érdekében, például eljárt futni, olvasott. A digitális detox kezdete előtt egyetemi felkészülések megkezdését megelőzően rendszerint telefonozással próbálta húzni az időt. Minek által ezt a héten nem tehetette, rájött mennyire rossz szokás volt ez számára, melyet a hét leteltével is mindenképp el szeretne hagyni. Összességében arra jutott, hogy ugyan jelen van offline lét közben a kimaradástól való szorongás, mégis megéri néha letenni a telefont és élvezni a mindennapokat teljes terjedelmükben. *„A kimaradástól való szorongás is többször jelen volt nálam a héten, a mai világban ahol szinte mindenki jelen van ezeken az oldalakon (és lassanként ezek válnak az elsődleges kapcsolattartás színtereivé is) hátrányt jelent a kizárólagos offline élet. Azonban a napi 2-3 óra értelmetlen görgetés hatalmas probléma, amin szeretnék változtatni az egészségem (fizikai és mentális) és a jobb időbeosztás érdekében.”*

Az eredményeket egy egészként nézve úgy gondolom teljesen jól látható mennyire elterjedt probléma az internet, a különböző közösségi médiák használata. A kísérlet során ugyan voltak olyan emberek, akik számára nem volt teljesíthetetlen a kihívás, ők is nyilatkoztak néhány alkalommal arról, hogy hiányzik nekik a digitális térben való jelenlét vagy épp kimaradva érzik magukat az eseményekből. Viszont, ha összegezem a pozitív és negatív élményeket, melyekről beszámoltak, véleményem szerint a kísérlet elérte hatását, még ha csak kezdetlegesen is, vagy csak néhány embernél. Ha a résztvevőket már sikerült ezzel ösztönöznöm arra, hogy kevesebb időt töltsenek telefonjaikon és többet szereteteikkel, önmagukra való fókuszálással, produktív tevékenység végzésével, ők tovább adhatják ezt ismerőseik körében. Elmondhatják negatív és pozitív élményeiket is, hogy a többi ember is lássa mindkét oldalát, ennek a jelenségnek, de hátha ők is motiváltabbá válnak tőle.

6. Felhasználói szokások

Kutatásomban a kérdőíves lekérdezés mellett volt egy olyan felhasználói szokás felmérés is, mely egy szemináriumi óra keretein belül történt. Ezen feladat során a tanulók önkéntesen írhattak magukról önreflexiót a következő kérdések, szempontok alapján:

- Hány közösségi oldalon aktívak/vannak regisztrálva?
- Hány ember ismerősük ezeken az oldalakon? Hány embert követnek ezeken az oldalakon? Hány követőjük van maguknak? Hány csoportnak tagjai? Hány csoportot indítottak maguk?
- Az ismerősi körnek hány százaléka tartja a kapcsolatot rendszeresen az oldalon és hány százalékkal a valós életben?
- Mi jellemzi a tevékenységüket ezeken az oldalakon?
- Mit gondolnak, hogy a fentiekben bemutatott tevékenység, kapcsolati háló, ismerősi kör méret mennyire általános a saját korosztályukban? Mennyiben és miben térnek el az átlagtól?

A feladatra 14 ember vállalkozott, az ők önismereti esszéiket elemeztem ki. Első válaszadóm úgy vélekedett magáról, hogy ő megtalálta az aranyközéputat a közösségi felületek használatában. Önelemzésében három alkalmazást említett meg, melyeket gyakran használ, ezek a: Facebook, Instagram, TikTok, valamint ezek mellett kommunikációs applikációként a Messengert használók táborába tartozik. Ezeken a felületeken bevallása szerint ő maga nem igazán aktív, inkább mások posztjait szereti követni. Néhány csoportnak tagja, mint szemlélő, saját csoportot nem alapított. Ismerősei közül körülbelül 50 olyan embert tudna megnevezni, akikkel személyesen is tartja a kapcsolatot. Instagramon 500+ követője van és körülbelül 270 embert követ.

A következő válaszadó szintén az előbb említett, három szolgáltatáson elérhető. A Facebookon ő sem aktív, ezzel szemben az Instagramot rendszeresen használja, aktívabban tevékenykedik rajta fényképek feltöltésével. Előbbi felületen 1526 ismerőse van, de valójában személyesen körülbelül a felét ismeri. Az utóbbin pedig 66 embert követ, ők mind vagy közeli ismerősei vagy barátai, őt viszont majdnem ezen szám tízszerese, 667 ember követi. Kommunikációs csatornaként a Messenger mellett Viber-t is használ, ezen keresztül tartja kapcsolatait olyan külföldön élő rokonaival, akik Facebookon nem megtalálhatók. A TikTok nevezetű alkalmazást az első válaszadóhoz hasonlóan ő is inaktív felhasználóként használja, csak mások tartalmait követi.

A harmadik önkéntes válaszadó közel tíz közösségi oldalra van felregisztrálva, azonban ebből nagyon kevesen létesít aktív részvételt. Nem posztol, vagy oszt tovább bejegyzést, a

Facebooknak is csak a kommunikációs funkcióját használja leginkább. Nagyjából négyszáz ismerőse van az említett felületen, de ebből csak az 5%-ával tartja a kapcsolatot, személyesen a szám 10%-ával. Negyedik válaszadó csak és kizárólag a Facebookon elérhető, de ezen is inaktív módon. Ismerőseinek száma 114, ebből kilenc olyan ember van, akivel online és offline is tartja rendszeresen a kapcsolatot. Csoportot ő maga nem hozott létre, de 16 csoportnak tagja, melyek az érdeklődési köreit fedik le. A mai fiatal korosztállyal ellentétben ő nem tartja fontosnak a folyamatos jelenlétet az online felületeken.

A következő ember négy platformon található meg, ez pedig a Reddit, Facebook, Instagram és a LinkedIn. Facebookon elsősorban a munkatársai, illetve barátai, rokonai az ismerősei, tehát csak olyan emberek tartoznak ide, akiket valóban ismer is. Instagramon szintén nagyon kevés embert követ, mert ő ezt a felületet is inkább kommunikációra használja, mint bámészkodásra. Redditen követ úgynevezett "Subredditeket", melyek az alkalmazás saját nyelvezetében valójában csoportot jelentenek. Ő maga csak Messengeren hozott létre csoportokat, melyek hatékonyabbá tették számára a kapcsolattartást egyszerre több emberrel. Az online világgal, ismerkedéssel szemben a való életben történő ismerkedést és kapcsolattartást részesíti előnyben.

A hatodik olyan ember, aki elvállalta a feladat elvégzését azt nyilatkozta írásában, hogy a Facebookon, Instagramon, Twitteren, Redditen, TikTokon, valamint a Snapchaten érhető el, mint felhasználó. Ezeken eltérő számú követővel, ismerőssel rendelkezik, de például Facebookon csak olyanokat jelöl vissza, akiket a való életben is ismer. TikTokon és Instagramon pedig olyanokat követ, akiknek a munkássága felkelti érdeklődését, de őt csak valódi ismerősei követik. A korábbi válaszadókhoz hasonlóan ő is a csendes megfigyelő posztot tölti be az online térben. A múltban viszont szeretett mindent megosztani magával kapcsolatban, de az idő teltével ez már egyáltalán nem jellemző rá.

A következő válaszadó szintén a Facebookon (és az ehhez tartozó Messengeren), valamint a Snapchaten található meg, ezeket napi rendszerességgel használja. Facebookon 716 ismerőssel rendelkezik és pár csoportnak is tagja, de saját csoportot még sohasem indított. Messengeren nagyjából öt-hat emberrel tartja a kapcsolatot, ezekkel a személyekkel személyesen is gyakran interakcióba lép.

A nyolcadik önkéntes hat közösségi portálra van felregisztrálva, ebből kettőt nagyon ritkán használ. Az általa két leggyakrabban használt oldal egyike a Facebook, melyen 220 ismerőssel rendelkezik, a másik pedig az Instagram, melyen 195-en követik, ő maga pedig 222 profilnak követője. Facebook ismerősei közül mindegyikükkel találkozott már valaha személyesen is, de ebből 33 olyan ismerőst tudna meghatározni, akivel kéthetente vagy

gyakrabban találkozik. Kettejükkel napi szinten tartja a kapcsolatot online térben, de élete során egyszer sem találkozott velük személyesen. Összesen 24 csoport tagja, de önálló csoportot nem hozott még létre. Ahogyan eddig mindenkiről, róla is az mondható el, hogy passzív, csendes szemlélő.

A kilencedik válaszadóm 7-8 felületen regisztrált személy, többek között a többiekhez hasonlóan a TikTokon, Instagramon, Discordon, Facebookon. Utóbbin 250 ismerőssel rendelkezik, ennek körülbelül 5%-ával tartja napi szinten a kapcsolatot, a való életben is. Régebben ettől sokkal több ismerőssel rendelkezett, nagyon sok olyannal, akiket ténylegesen nem is ismer és hamar rájött, hogy ez így nem egészséges, így elkezdett "tisztogatni". Ezt a mai napig alkalmazza, ha úgy érzi valakiről, hogy nincs már helye az ismerősei között, eltávolítja őket. Passzív megfigyelő, nem osztja meg életét az online térben. Több játékos közösségnek is tagja, ezekben sokkal aktívabban részt vesz.

A tizedik megkérdezett önkritikájában megfogalmazza, hogy ő valójában telefonfüggőnek tartja magát, hisz rengeteg időt tölt a telefonján, többek között játékkal. De a játékok mellett közösségi oldalait sem hanyagolja el, ráadásul nagyon sokra is van beregisztrálva. Ilyen a BeReal, Facebook, Instagram, Pinterest, Snapchat, TikTok, Tumblr, Twitch, Wattpad, We Heart It, Twitter és a YouTube. Ezek közül napi rendszerességgel a Facebookot, Snapchatet és a TikTokot használja. BeReal-en 13, Facebookon 651, Instagramon 253, Snapchaton 109, TikTokon pedig 88 ismerőssel vagy követővel rendelkezik, akik mindannyian tényleges ismerőseik. Összesen 49 csoport tagja, de ő egyet sem indított soha.

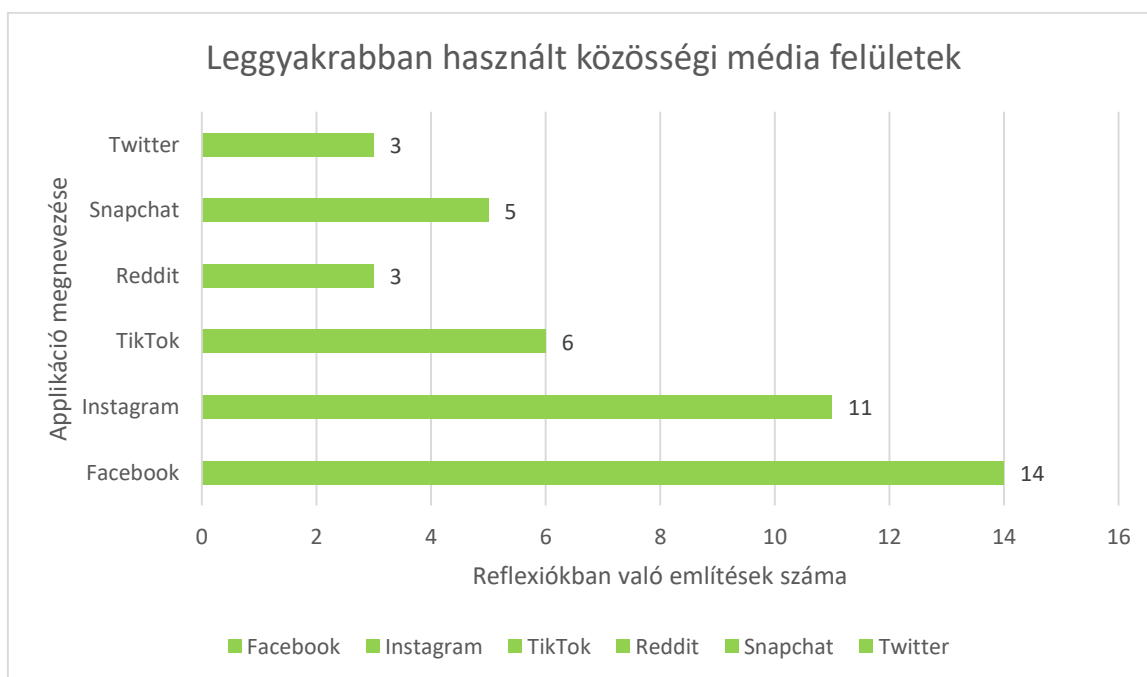
A következő platformokat használja a tizenegyedik felhasználó: Facebook, Messenger, Instagram, Snapchat, Viber, WhatsApp és Twitter. Ezek közül az előbbi hármat használja valódi rendszerességgel, a következő hármat csak alkalomszerűen, míg az utolsót már egy ideje egyáltalán nem látogatta meg. Facebookon 381 ismerőssel rendelkezik, Instagramon 143 követővel, ő maga pedig 214 felhasználót követ az utóbbin. Körülbelül 30 darab különbözőféle csoport tagja, ebből kettőt indított ő. A közösségi média platformokon 60-70 emberrel tartja valamilyen formában a kapcsolatot, de a való életben ez a szám lecsökken 30-40 főre. Nem eltérve a többiektől, ő is inkább a passzív felhasználók oldalán áll.

A legközelebbi ember, aki megírta az önreflexiót a Facebookot fiatalabb korában nagyon aktívan használta, majd felnőtt fejjel visszatekintve aktivitását elkezdte eltávolítani a feleslegesnek talált bejegyzéseit. Ismerősi köre ezen oldalon 963 főből áll, de a feléről nem tudja kik is ők valójában. Emellett rendszeresen használja az Instagramot, melyen jelenleg 346 ember követi, ő 349-et követ. Jellemzően akikkel a közösségi oldalakon tartja a kapcsolatot,

azokkal ez a valóéletben is megtörténik. Másokhoz hasonlóan ő is csendes megfigyelő, gyermekkori énjével ellentétben.

A következő megkérdezett által jelenleg is használt közösségi oldalak a következők: Facebook, Instagram, TikTok, Reddit, Snapchat. Az elsőként említett applikációban 21 csoport tagja. Itt 358 ismerőse van, melynek nagy részét személyesen is ismer vagy ismert valaha. Napi szinten 5 emberrel tartja fent a kapcsolatot online és személyesen egyaránt. TikTokon 163 oldalt követ, őt 23 felhasználó követi. Ezeken a felületeken inaktív regisztrált, de az Instagram napi történet funkcióját havi rendszerességgel használja ki, ami azt jelenti, hogy havonta két-három alkalommal közzétesz egy-egy olyan képet, melyet követői 24 órán keresztül láthatnak. Ezen az oldalon 135 ember követi és 193 embert követ.

Végül az utolsó szemináriumi keretek között megkérdezett személy leírásában öt oldal szerepelt. Facebookon 701 ismerőssel rendelkezik és 52 csoport tagja, melyből egyet ő hozott létre. Instagramon 187 követője van, 307 személyt követ. Az említett számok összességét tekintve ennek 10%-ával tartja a kapcsolatot online és valóstérben is. Ő szintén passzív felhasználó, szívesebben figyeli mások tartalmait, nagyon ritkán, ha nyomós oka van rá, tesz megjegyzést adott bejegyzések alatt. Ugyan régebben a mindent megosztó kategóriába esett, ma már nem szívesen ad betekintést másoknak magánéletébe.



8. ábra: Applikációk használatának megoszlása
Forrás: begyűjtött esszék alapján saját szerkesztés

A válaszok alapján különböző csoportokat tudtam kialakítani. Azok a személyek, akik egyszerre számos platformon vannak jelen (8. ábra) általában sok ismerőssel és követővel rendelkeznek. Azonban ezen emberek közül kevés olyat tud megnevezni, akiket valójában is

ismer, napi rendszerességgel lép interakcióba velük. Ennek a csoportnak az ellentáborát azok alkotják, akik ugyan kevés ismerőssel rendelkeznek, de nagy számukkal tartják a való életben is a kapcsolatot. A két csoport ötvözete pedig az az eset, amikor szintén csekély számú az ismerőseiknek köre és ebből csak néhányukkal tartják a kapcsolatot rendszeresen.

Összegzés

Kutatási eredményeimből láthatjuk tehát azt, hogy mennyi közösségi portál szolgál arra, hogy kitöltse az emberek, főleg a fiatalok mindennapjait. Az idő előre haladtával feltehetőleg még rengeteg újabb és újabb média felület fogja ennek az adatnak a forrását bővíteni. Ekkor véleményem szerint még fontosabbá fog válni az, hogy a lehető legtöbb ember tudatosan tudja ezt kezelni. Kutatásom arra engedett következtetni, hogy ez a mai generáció számára viszonylag nehéz feladat, de ha meglátják a kezdeti nehézségek után a pozitív oldalát is, egyre könnyebben lesz kivitelezhető. Fontos azt megláttatni az emberekkel, hogy az internetfüggőség minden szempontból káros és veszélyes, szükség van egy korlátra, ahhoz, hogy megtalálja mindenki az aranyközéputat.

Érdekes volt számomra az, hogy ahogyan a bevezetésben is említettem tudatosságom alatt a jómagam képernyőideje is csökkent, azonban ez a kutatás során még drasztikusabb változáson ment át. A korábban említett napi átlagos 3 órából 56 perc-2 óra lett, melyből a közösségi média felületeken töltött idő mindössze 20-40 perc. Ezáltal úgy gondolom nem csak az alanyokra gyakorolt pozitív hatást a kísérlet, hanem önmagamra is.

Irodalomjegyzék

Arisztotelész, 1987. Nikomakhoszi etika. Szabó Miklós (ford.). Budapest: Európa Könyvkiadó.

Daniela, I., 2021: Függőségek hálójában - mindig van másik út! Csalad.hu Letöltve: https://csalad.hu/csaladban-elni/fuggosegek-halojaban-mindig-van-masik-ut?fbclid=IwAR0EazbPoohuxsydNWWhH3LNhlY0gRJfU_LLK1zMvxEGYzJPfkZbYCUyoS_Wk (2024.03.09.)

Darnai, G., Perlaki, G., Zsidó, AN et al. (2019) Internet-függőség és funkcionális agyi hálózatok: feladathoz kapcsolódó fMRI-vizsgálat. Sci Rep 9 , 15777

Ferenc, D., 2015. Merj kevesebbet! - előadás TEDxDanubia Letöltve: https://youtu.be/84H3EeHJ6wE?si=6nkwP9R_SDC2c4YR (2024.03.09.)

Foucault, M., 1999. A szexualitás története. Budapest: Atlantisz.

János, N., 2021. 10. 25.: A közösségi média kommunikáció átalakulása az elmúlt két évtizedben. Netenavideom.hu. Letöltve: <https://netenavideom.hu/blog/a-kozossegi-media-kommunikacio-atalakulasa-az-elmult-ket-evtizedben> (2024.03.28.)

Lembke, A., 2021. Dopaminkorszak. Budapest: Libri.

Magyar katolikus lexikon II. kötet 1996.: Budapest: Szent István Társulat. 1993–2014

Máté, Sz., 2024.01.09.: A legnépszerűbb közösségi oldalak (TOP 30) Features.hu Letöltve: <https://features.hu/kozossegi-oldalak/> (2024.03.31.)

n.a. 2023. Szakértő: Nagyon veszélyes lehet az órákig tartó, öntudatlan kattintgatás – érdemes kiszabadulni a digitális függőség hálójából. Mandiner.hu Letöltve: https://mandiner.hu/belfold/2023/09/szakerto-nagyon-veszelyes-lehet-az-orakig-tarto-ontudatlan-kattintgatas-erdemes-kiszabadulni-a-digitalis-fuggoseg-halojabol?fbclid=IwAR00XT0R1_6xnvyXATxR8CFDZ9NJlZakA98YZOicGDXViSs2TPXRiXBvv1I (2024.03.09.)

R.A. Davis 2001.: A cognitive-behavioral model of pathological Internet use Psychology Department, Rm. 205 B.S.B., York University, Toronto, Ontario, Canada M3J 1P3

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. 2022. Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. Mobile Media & Communication, 10(2), 190-215.

Rebeka, B., 2016. 11. 23. FoMO - Tényleg mindenről lemaradunk? Mindsetpszichologia.hu. Letöltve: <https://mindsetpszichologia.hu/fomo-tenyleg-mindenrol-lemaradunk> (2024.03.31.)

Young, K. S.; Pistner, M.; O'Mara, J. & Buchanan, J. (1999) Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. Cyberpsychology and Behavior, 2(5), 475–479.

Letöltve: <https://vavo.hu/fuggoseg-es-addikcio/> (2024.03.09.)

Letöltve: <https://lexiq.hu/kozossegi-media> (2024.03.30.)

Letöltve: <https://matebalazs.hu/facebook.html> (2024.03.30.)