

## A DIGITÁLIS MULTIVERZUM CSAPDÁJÁBAN

### AZ INFOKOMMUNIKÁCIÓS SZOCIALIZÁCIÓ HATÁSAI AZ ALFA ÉS A Z GENERÁCIÓ MENTÁLIS ÁLLAPOTÁRA

– Farkas Csenge – Kispéter Andrea – Majó Márk Gábor –

#### Bevezetés

A világ változik, az ember alkalmazkodik a változásokhoz. Ez az állítás az emberiség történetének bármely időszakában igaz volt, és igaz ma is. Megváltozott a világ körülöttünk, változott az életmódunk, az, ahogyan látjuk a környezetünket, és ahogyan kommunikálunk. A változás gyorsasága azonban az elmúlt néhány évtizedben vált sokak számára követhetlenné és feldolgozhatatlanná. A generációs szakadék olyan nagyra nőtt, hogy a „digitális nemzedékek” és az „offline generációk” szinte párhuzamos világokban élnek. A kommunikáció a világok között egyre nehezebb és kevesebb, ami már-már az egyetemes értékek továbbörökítését is kérdésessé teszi.

A gyermek számára a világ rendje és normalitása az, amibe beleszületik. Az Alfa és a Z generáció (Komár, 2018) az infotechnológia és az internet természetességébe született, ezért számukra ez a világ nélkülözhetetlen része. A virtuális térben megszülető „világokban”, közösségekben is működnek a szocializációs hatások, hasonlóan az offline közösségekhez, így egy megsokszorozódott, eltérő szabályokkal, elvárásokkal működő „multiverzum” jön létre a felhasználók körül. A virtuális világban működő normaváltások nemcsak soha nem látott szabadságot eredményeztek, hanem a kontroll nélküliség demoralizáló hatása is érvényesül. Az internet szabadságában szocializálódott nemzedék nem tűri a szabályokat, nem tiszteli a tekintélyt, a hagyományokat, hiszen saját világokat teremt, amelynek szabályait maga alakíthatja, és nem a felnőtt társadalom. Ezáltal válik számára szabadabbá és vonzóbbá.

Az értékrendi és információ-feldolgozásbeli különbségek megnehezítik a megelőző generációkkal történő kommunikációt és együttműködést. Érzékelhető ez a jelenség a családi közegben is, de még erőteljesebben mutatkozik meg az oktatásban. A hagyományos módon történő tudásátadás már nem működik, ami az oktatás válságaként jelentkezik, hiszen nemcsak a tanároknak, de a tanulóknak is kudarcok sorozatát jelenti az iskola. A „felnőtt társadalom” önvédelmi mechanizmusai a jövőre nézve beláthatatlan következményekkel járnak. Az infotechnikai fejlődéstől való elzárkózás azt eredményezi, hogy magukra hagyjuk gyermekeinket egy olyan közegben, ahol számtalan veszély leselkedik rájuk, és amelynek működését, törvényeit nem ismerjük, így megvédeni sem tudjuk őket. Gazdasági szempontból a fiatal, és a gyermek első sorban fogyasztó. Az ingyenesen elérhető tartalmak olyan kapuk, amelyek segítségével a kereskedelmi célú üzenetek bejuthatnak az otthonokba és a fejekbe, befolyásolják az igényeket és szükségleteket.

A fiatalok mentális állapota jól tükrözi a fenti jelenségeket. Ezek közül kiemelnénk néhányat, amelyekre szeretnénk felhívni a figyelmet. Jelenleg nem áll rendelkezésre elegendő kutatás a témában, a szakmai fórumok próbálják követni a változásokat, de mire egy kutatás és annak értékelése megvalósul, már újabb trendek keletkeznek. Írásunk célja mindezek függvényében a gyermekeket, fiatalokat aktuálisan érintő, talán kevésbé ismert problémák felvetése, valamint az ezen jelenségekkel kapcsolatos további fókuszált szakmai vizsgálódás igényének elindítása.

<sup>1</sup> Veterán generáció 1925-1945  
 Baby-boom 1946-1964  
 X-generáció 1965-1979 a hírnök-nemzedék, az átmeneti generáció  
 Y-generáció 1980-1995 digitális nemzedék első hulláma  
 Z-generáció 1996-2009  
 Alfa generáció 2010-től

## Infokommunikációs környezeti hatások

Az infokommunikációs környezet (online jelenlét lehetősége, közösségi hálózatok, azonnali visszajelzések, felhő szolgáltatások, multimédiás információk, hipertext, MMO RPG<sup>2</sup>, Learning by doing, a fogyasztói társadalom) és az ebből fakadó lehetőségek következtében gyökeresen megváltozott a fiatalok gondolkodása, érzelmi állapota, megküzdési stratégiája, szocializációja. A különböző felhő szolgáltatások nagyon gyorsan, válogatás nélkül, végtelen mennyiségű multimédiás információhoz biztosítanak hozzáférést. A hipertext – mint azonnal elérhető "világkönyvtár" – globalitása szintén hozzájárul a "Learning by doing", próba-szerencse alapú tanulási formák alkalmazásához, valamint a nem lineáris információ-feldolgozáshoz. Az ezzel párhuzamosan jelentkező információfelesleg megnehezíti a fiatalok eligazodását a világban, hiszen ma már tudatában vannak annak, hogy az információk egy része hamis, azt viszont még nem tudják, hogy milyen módszerekkel határozzák meg azt, hogy mi az igaz. Azt is nehezen tudják megállapítani, hogy a számtalan információ közül melyik a fontos, melyikre kell valóban odafigyelni.

A folyamatos online kommunikáció, a társas támasz állandósult de – látszólagos – jelenléte azt a hamis érzést kelti, hogy a fiatal soha nincs egyedül. Ez egyrészt teher, hiszen úgy érzi, folyamatosan teljesítenie kell, meg kell felelni az elvárásoknak. Másrészt olyan függést alakít ki, hogy ha akár néhány órára leszakad a közösségi hálózatokról, akkor akár testi tünetei is lehetnek. Egyre több szülő jelzi, hogy nem tud mit kezdeni a gyermeke „képernyőfüggésével”, mert valóban függőként viselkedik, ha elveszik tőle a kapcsolódáshoz szükséges eszközt: kiborul, ordít, agresszív válik. A FoMO (Fear of Missing Out) jelensége azt a félelmet jelenti, ami abból fakad, hogy kimaradunk valami fontos dologból, vagy nem kapunk meg nélkülözhetetlen információkat. Az Alfa generáció tagjainál megfigyelhető az is, hogy saját életük bemutatása elemi igényükké vált, új típusú tartalmakat hoznak létre. Azáltal, hogy a különböző platformokon rendelkezésre áll a személyre szabás lehetősége, azaz saját preferenciáik alapján tudják létrehozni hírcsatornájukat, tudtukon kívül bezárhatják magukat egy külön világba. Ha valaki elkezd például érdeklődni a repülés

iránt, rövidesen özönlenek hozzá az ezzel kapcsolatos tartalmak, olyan közösségeket ajánl fel nekik a social media, amelyek hasonló témákkal foglalkoznak.

A teljesség igénye nélkül, csak egy példa a felhasználói kiszolgáltatottságra a „Shadow Ban” vagy „shadow bannelés”, amikor az Instagram minden jelzés nélkül korlátozza egy profil láthatóságát, ezzel „eltünteti” a platformról. A szolgáltatás használatának szabályait megszegőket sújtja ezzel a platform (amit hivatalosan nem ismert el), de a felhasználók azt tapasztalják ilyenkor, hogy hiába posztolnak, senki nem látja, így nincs reakció, magára marad a platformon. Már azzal is előidézhetheti ezt a felhasználó, ha nem posztol minden nap, vagy nem megfelelő módon gyűjt like-okat. Ebből az állapotból nem könnyű kihúzni a fiókot, de például akár egy kisebb összegű hirdetéssel is megoldható.

## Következmények

Számtalan negatív változás érhető tetten a fenti hatások eredményeként: az azonnali szükséglet-kielégítés igénye, a türelmetlenség, a bizonytalanság, az alacsony EQ, figyelemproblémák és felületesség egyaránt lehetnek következményei annak az infokommunikációs környezetnek, amely a fiatalokat körülveszi. A digitális téréből



<sup>2</sup> Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (nagyon sok szereplős online szerepjáték)

érkező ingeráradat túlterheli az idegrendszert, amelynek következtében a valóság történései ingerszegénynek bizonyulnak. A megfelelő megküzdési mechanizmusok nélküli felhasználóknak állandó frusztrációt jelent a sok esetben nem is definiált szükségleteik kielégítetlensége. A felmerülő problémákat katasztrofizált konfliktusoknak élik meg, és problémamegoldó képességük híján, valamint szűkös reziliens eszköztáruknak köszönhetően nem tudják sem a problémákat helyesen kezelni, sem az ezzel járó feszültséget megfelelően levezetni. Ez a bennük tomboló feszültség ösztönös módon kerül pillanatnyi feloldásra, melynek leggyakoribb kifejeződése az agresszív viselkedés. Aki nem rendelkezik megfelelő verbalizációs képességekkel, érzelmi intelligenciával, az digitális agresszió segítségével próbálja levezetni a feszültséget, amely csak újabb belső feszültséget generál. Ebből az állapotból nem tud kilépni, a pozitív megerősítés vágya egyfajta függő állapotot eredményez, ami újragenerálja és fenntartja a frusztrációt. A cselekvéssel együtt az a hormonális állapot (megemelkedett adrenalin- és dopaminszint) is állandósul, ami „harckészültségben” tartja például egy online játék (MMO RPG) során.

A család szocializáló, a társadalmi kontrollt és normákat közvetítő szerepe tapasztalataink szerint már sok esetben nem tud megfelelő viselkedésmintákat és biztos hátteret nyújtani. A fiatalok is arra vágnak, hogy elfogadják, elismerjék őket. Ezt az igényt az online tér – ideiglenesen vagy látszólag – akkor is képes kielégíteni, ha a valódi személyes kapcsolatok és minták, amelyek körülveszik a fiatalt, nem megfelelően működnek. A megértés elemi igényük, amit azonban ha az őket körülvevő felnőttektől – azaz a ‘fontos másoktól’, mint például szüleiktől, tanáraiktól, rokonaiktól, edzőiktől, és így tovább – nem kapnak meg, akkor még erősebbé válik az interneten könnyedén elérhető, azonban valós megoldást nem nyújtó, önigazoló társas támasz használata (social média, közösségi hálózatok). Ennek az a legnagyobb veszélye, hogy az egyén csak azt hallja meg, aki vagy ami neki ad igazat, ezáltal egyre torzabbá válik az énképe.

## **Virtuális személyiségváltozatok**

Az online térben „magára hagyott” generációk egyre kevésbé képesek értelmezni a szociális interakciók mögött meghúzódó érzelmi állapotokat úgy társaikban, mint önmagukban. A fiatalok társas térben való sikeres működését nehezíti, hogy serdülőkorban az agyi struktúrák átrendeződése miatt nehézségeket tapasztalnak a men-

talizáció terén, amely segítene megérteni a viselkedések háttérében meghúzódó célokat, érzelmeket, szükségleteket az intra- és interperszonális viszonylatokban (Fonagy és Target, 1998; Choudhury, Blakemore és Charman, 2006). Az internet multiverzumának szociális tereiben önmagukkal és másokkal szemben is irreális elvárások, követelések, képzetek alakulnak ki, valamint megélik tetteik következmények nélküliségét, ami erkölcsi érzéküket is torzítja, nem alakul ki a felelősségtudat. Erre sajnos egyre több példát láthatunk. Amikor a rendőrség felderít egy csoportban akár gyilkossággal fenyegetőző fiatalt, a bűncselekmény elkövetője egyszerűen nem érti, hogy mi a baj ezzel.

Serdülőkorban a mentalizációs képesség romlása – mely magyar mintán is igazolt (Szél és Szabó, 2020) – még frusztráltabbá teszi a gyerekeket, legyen szó akár kortársakkal, akár felnőttekkel való kapcsolódásról. Az egyik, mentalizációs folyamatban megjelenő hiba a túlmentalizálás, amelynek következtében azt éli meg az egyén, hogy biztosan tudatában van annak, mit gondol, mit érez az adott társas helyzetben a vele kapcsolatba kerülő másik személy. Ez a serdülőkorban jellemző megfelelési vággyal és a valahova tartozásra irányuló igénnyel együtt, valamint a pontatlan önértékelés következtében szorongást válthat ki. Szintén jellemző a kamaszkorra az egocentrikus világkép előtérbe kerülése. A hormonális és érzelmi túlárastottság, amelyet a mentalizációs hibák is erősítenek, megakadályozhatja a tinédzsereket abban, hogy mások érzéseit megfelelően tudják értelmezni, valamint a saját perspektíváikon kívül máshogy is meg tudják figyelni a szociális térben történeteket. A szorongás, valamint a nézőpontváltási és érzelemszabályozási nehézségek következtében a serdülők társas kapcsolatai frusztrációval telítettek lesznek. Ezen megterhelődés okán szívesen elkerülnék a szociális helyzeteket, ám vágnak is arra, hogy tartozzanak egy közösséghez, hogy legyenek társas kapcsolataik.

Az ellentét feloldására látszólagos megoldást kínálnak számukra az online kapcsolatok, ahol megélhetik a valahová tartozás élményét, sikeresnek élhetik meg az ott kialakuló kapcsolataikat. Ezekben lehetőségük van elrejteni bizonyos személyiségjegyeket mások előtt, vagy éppen felvenni olyan „identitást”, amely látszólag, rövid ideig növelheti az önbecsülésüket, önértékelésüket. Így fordulhat elő, hogy szociális kapcsolatnak, barátságának értelmezhetnek egy vadidegennel való online kapcsó-

latot. Az influenszerek követése is a valós kapcsolat illúzióját kelti; a követő látja a követett személy életét, akár egész napját is élő közvetítésben, elkészülődhet vele iskolába menet, akár még kommunikálhat is vele. Ennek hatására alakul ki a paraszociális kapcsolódás, kötődés. A paraszociális kapcsolat (Horton és Wohl, 1956) az internet előtt is ismert fogalom volt, egyirányú kapcsolatot jelent egy médiaszeméllyiséggel vagy akár példaképpel (sportolóval, művésszel, sztárral). Addig nem jelent veszélyt, amíg a fiatal el tudja különíteni a valóságos kapcsolataitól. Ez azonban az influenszerek esetében – a folyamatos „jelenlét” és a magánélet határainak elmosódása miatt – nem mindig sikerül.

A valós és virtuális tér közti határvonal elmosódása, a két világ keveredése egyre nehezebb helyzetet teremt, hiszen a technikai fejlődés újabb és újabb lehetőségeket kínál a virtuális térben való működésre. Az AR (augmented reality, kiterjesztett valóság) pedig egyenesen összekapcsolja a két világot, és a virtuális világ elemeit rávetíti a valóságra. Mindezek következtében az életben még tapasztalatlan felhasználók egyre kevésbé tudják elválasztani az online tér történéseit a realitástól. Újabb nehezítő körülmény, hogy a virtuális valóság rendkívül vonzó, hiszen első ránézésre az ebben a térben történő lét kevesebb kudarc- és több sikerélmény délibábját vetíti elénk, a társas kapcsolatok szintjén is. Ennek hatására a szocializáció színtere átterelődik a digitális közegbe, ahol nem a szülők és a felnőttek közvetítik az egyetemleges értékeket, normákat, hanem a marketing célok, a

kortársak és az influencerek határozzák meg az éppen aktuális „értéktrendeket” a közösségi médián keresztül. Az anonimitás, a megtapasztalt „következmények nélkülség” lehetőséget ad a fiataloknak (és nem csak nekik), hogy felvett identitásokkal, alteregókkal kapcsolódjanak a szociális közegekbe. Különösen veszélyes ez abban az életszakaszban, amikor még kialakulóban van személyiségük, amikor önértékelésük és énképük instabil. A stabilizálódáshoz hiteles, valós visszajelzésekre lenne szükség, ám az online térben létrejövő alternatív, felvett identitások és az azokra adott visszajelzések ezt nem teszik lehetővé. Ezáltal személyiségük virtuálisan megsokszorozódik, énképük és önértékelésük sérül. Fejlődésüknek abban a szakaszában, amikor ki kellene alakulnia felnőtt személyiségüknek, azt tapasztalják, hogy nem szükséges egy normarendszert követni, szabadon váltogathatják identitásukat és a szabályokat is maguk határozhatják meg.

A fiatalokra mindenkor jellemző identitáskeresés a lehetőségek spektrumának szélesedésével és egységes normarendszer hiányában új irányokat mutat. Megjelent az úgynevezett „glokális kultúra”, a globalizáció összekapcsolódása a lokális kultúrával (Meyrowitz, 2005). A speciális csoportokhoz tartozás igénye (szubkultúra) az online és az offline térben is egyre erőteljesebb. Ennek egyik sajátos szegmense az Alfa és Z generáció pszichoszexuális fejlődésének változásából fakad. A gyermekek a nemiséggel, a felnőtt szexualitással túlságosan korai életkorban találkoznak, amikor még



érzelmi, értelmi és mentális téren sem készek ennek befogadására és megfelelő kezelésére. A közösségi oldalak túlszexualizált tartalmai is elősegítik, hogy a szexuális identitás keresése már nagyon fiatal korban kiemelt szerepet kapjon. A felnőtt társadalom szexualitással kapcsolatos tabui azonban akadályozzák a nyílt és őszinte párbeszédet ezzel kapcsolatban. A fiatalok így releváns segítség nélkül maradnak a kérdéseikkel és kételyeikkel, amelyekre az internet vagy a – szintén tapasztalatlan – kortársaik segítségével igyekeznek választ találni. Hiteles források, tapasztalat híján normálisnak látják az eléjük táruló haszonszerzési célú vagy deviáns szexuális viselkedésmódokat. Mindezek egyik hatása, hogy megjelentek a nem nélküliséget választó vagy nemi identitásukat folyamatosan váltogató fiatalok. Ennek megélésében segítséget nyújtanak azok a trendek, amelyek a nemiséget választott szerepként értelmezik (például a keleti kultúrában elfogadott androgün sztárok kultusza, a larp, azaz élő szerepjáték és a cosplay), valamint a határokat feszegető vagy átlépő virtuális közösségek. A digitális térben teremtett „párhuzamos világok” fellazítják az offline életben szabályozottan működő folyamatokat. Nagyon jó példa erre a virtuális játékokban tapasztalt esetleges kudarc hatására megnövekvő stressz-szint. A siker lehetősége, az azonnali pozitív visszajelzések, valamint a szükségletek kielégülésének reménye mégis a játékban tart. A mentális folyamatokkal párhuzamosan olyan biológiai folyamatok is zajlanak, melyek ráerősítenek a zaklatottabb, kiegyensúlyozatlanabb állapotra, mint például a dopamin vagy szerotonin szintjének növekedése. Ezáltal az egyén nemcsak egy gerjesztett frusztrációs spirálban reked, hanem el is szakítja magát a valós társas közegetől és abban a keretrendszerben igyekszik megtalálni a helyét, melyben jelen van: a digitális térben, ahol sokkal nagyobb a patológiás és diszfunkcionális interperszonális kapcsolatok létrejöttének esélye.

## **Digitális önsértés**

Az egyénben erőteljesen megemelkedett belső feszültség, szorongás vagy agresszió hosszútávon nem fenttartható a mentális állapot súlyos károsodása nélkül. Minél huzamosabb ideig tart az elfojtás, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy kontrollálhatatlan formában oldódik fel, „acting out”, azaz a következmények mérlegelése nélküli kitörés történik. A „társas magány” korában

újfajta, hibrid módjai is megjelennek ennek az elhárító mechanizmusnak. A diszfunkciónak talaján alakult ki az a sajátos viselkedésforma is, melynek során az egyén a digitális térben – több szinten és változatban – saját maga ellen fordul.

Az önsértés olyan maladaptív érzelemszabályozási stratégia, amely megjelenhet fizikai vagy mentális síkon. Ennek legismertebb formái közé tartozik például a falcolás („vagdosás”), a különböző évészavarok, szerabúzusok, az önbántó gondolatok folyamatos táplálása. Mindezeket újabban kiegészítik az online térben megjelenő önsértő viselkedésmódok, amelyek egyre elterjedtebbek a fiatalok körében. A digitális önsértés (Digital Self Harm, DSH) hazánkban még kevésbé ismert fogalom. A DSH valójában gyűjtőfogalom, minden olyan online tevékenységet magában foglal, melyben az egyén – tudatosan vagy tudat alatt – önkárosító tevékenységet végez, vagy önkárosító magatartását az online tartalmakon keresztül legitimizálja. A Fiktív Online Viktimizáció (FOV) azt a speciális megnyilvánulást jelenti, amikor az önmagát bántó személy egy vagy több fiktív személyiséget hoz létre az online térben azért, hogy bántó üzenetekkel, kommentekkel támadja saját magát. Azoknál a fiataloknál, akik nem érzik magukat elfogadottnak, és nem élik meg a biztonságot valóságos, személyes szocializációs környezetükben, nagyobb valószínűséggel jelenik meg az önsértő magatartás online módon is. Ezek alapján a DSH és a FOV jelenségre veszélyeztetettebbek azok a gyermekek, akik korábban vagy aktuálisan bántalmazás áldozatai (Englander, 2012). Azoknál a tanulóknál, akik stigmatizáltak az iskolai környezetben, akik valamilyen mentális vagy testi problémával küzdenek, vagy valamilyen kisebbségi csoporthoz tartoznak (pl. LBMTQ+) jellemző a deviáns viselkedésforma. Azok, akiknek rosszabb az énképük és az önbecsülésük, nagyobb rizikónak vannak kitéve a digitális önbántás valamelyik formájával szemben (Patchin és Hinduja, 2017).

Mindezen tényezők közös metszéspontjában a megnövekedett negatív érzelmi állapot és frusztráció áll. A személyiség, törekedve az egyensúlyi állapot megtartására, igyekszik különböző érzelemszabályozási és megküzdési módokat alkalmazni ezek csökkentésére. Soengkoeng és Moustafa (2022) ennek kapcsán a DSH és a FOV hátterében meghúzódó három belső motivációs tényezőt határozott meg:

### 1. Társas támasz keresése (social development)

A tevékenység célja, hogy feltérképezze azokat, akik mellé állnak, akikre támaszkodni tud, ki az, aki észreveszi, ki az, aki megvédi egy ilyen helyzetben. Ki az, aki potenciális barát, ki az, aki igaz barátnak tekinthető, ki az, aki nem kedveli, ki az, aki veszélyt jelenthet.

### 2. Személyes haszon (personal gain)

Társas helyzetben a másik félből empátia, szimpátia kiváltása, megértettségre, érzelmi támogatásra találás. Tekinthető akár egyfajta felhívásnak arra, hogy a másik fél megmentse, kimentse az adott helyzetből, állapotból.

### 3. Érzelmi felszabadulás, megkönnyebbülés (emotional release)

Ez egy olyan érzelmi szabályozási stratégia, mely a frusztráció csökkentését célozza meg. Annak elérésére törekszik, hogy a kellemetlen, akár szorongásos állapot enyhüljön, dühének, haragjának, meg nem értettségének érzését csökkentse.

A fent említett három tényező a normál érzelemszabályozási eszköztár részeként is értelmezhető, ám a digitális önsértés egy diszfunkcionális megnyilvánulási forma. Ez a viselkedésmód növeli az egyén kontrollérzetét, azt a látszatot keltve, hogy "jobban tudom bántani magamat, mint ahogyan ti tudtok, ezáltal győzlek le benneteket." Amikor a személy tehetetlennek érzi magát egy olyan bántalmazási helyzetben, melyben ő az áldozat, megkönnyebbülést jelenthet számára, ha önmagát bántja, ugyanis ekkor megélheti a kontrollérzetet. Ezzel egyfajta látszólagos biztonságérzetet teremt egy érzelmi megterhelő helyzetben, azonban valós, hosszútávú megoldást nem jelent számára.

## Öndiagnosztizálás

Az identitáskeresés, valamint az erőteljesen megnövekedett és saját maga ellen forduló feszültség elegyének újabb, aggasztó, egyre nagyobb teret hódító megnyilvánulása a fiatalok körében a különböző mentális betegségekkel, zavarokkal való önkényes diagnosztizálás a közösségi oldalakon megjelenő pszichológiai tartalmak mentén. A TikTokon fellelhető trendek között számtalan olyan tartalom található, mely egy-egy mentális rendellenességet, betegséget népszerűsít, vagy épp diagnosztizáláshoz nyújt segítséget megfelelő kompetencia nélkül. Ilyenek például az ADHD, a narcisztikus

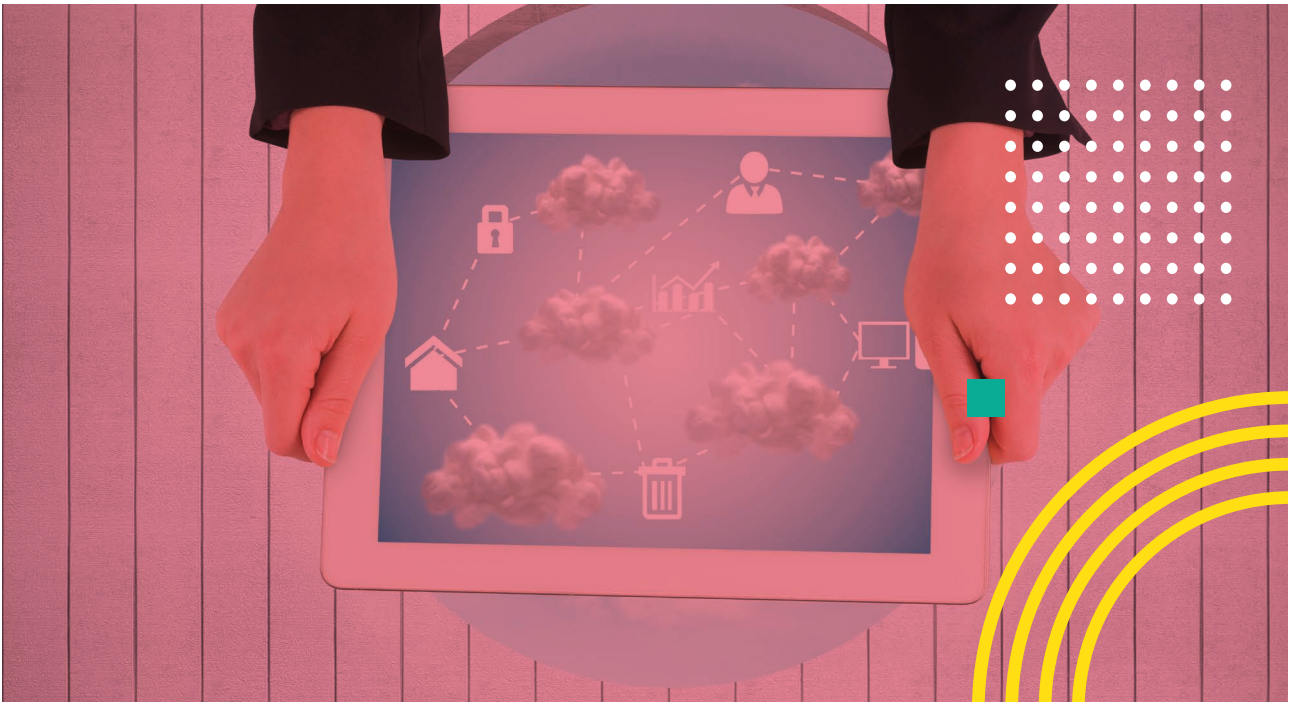
személyiség, tourett, borderline, és még sorolhatnánk. Önmagukat és másokat is mentális kórképekkel, szorongásos zavarokkal, neurológiai jellegű problémákkal „diagnosztizálják”, olykor fals információk, hiteltelen források segítségével. A pszichológia „eltársadalmiasodása” vélt mentális problémák észleléséhez vezethet, szintén elősegítve a valahová tartozás érzésének a megélését a „közös” tünetek mentén. Ezáltal akár kívánatosnak is tűnhet a számukra egy-egy szorongásos, hangulati vagy neurológiai tünet vagy betegség „birtoklása”.

Az önkényes, szakmai háttér nélküli diagnosztizálás másik veszélye a sztereotip, stigmatizáló gondolatok előtérbe kerülése az egyediség, az egyéniség fókusz helyett. Ehhez a jelenséghez kapcsolódik például a „Munchausen by internet” kifejezés (Feldman, 2000), amely arra mutat rá, hogy vannak olyan személyek, akik az interneten lévő információk alapján öndiagnosztizálva állítanak (vagy akár szomatizálnak) magukról különböző betegségeket. Ugyanez a jelenség mint „Digital Munchausen” is megjelenik a szakirodalomban (Englander, 2012). A fiatalok igénye az összetartozás tekintetében annyira erős, hogy akár a fentiekben említett csoportokhoz tartozni is kívánatos számukra, hiszen ezáltal különlegesebb lesznek a társaikhoz képest, megmutatva és megélve egyediségüket.

## Összegzés

A fentiekben felvázolt jelenségek is megerősítik azt a nézőpontot, miszerint az internet talán egyik legnagyobb veszélye, hogy a fogyasztói társadalom által diktált trendekhez igazodva, az információéhséget táplálva, az emberek ingerküszöbét megemelve természetessé, hétköznapivá, elfogadottá, „normálissá” vagy akár értékévé, pozitívvá, társadalmilag kívánatosná válnak olyan deviáns szociális interakciók, viselkedésformák, szubkultúrák, amelyek ezáltal beépülnek a fiatalok fejlődő személyiségébe, és meghatározzák további szocializációjukat, normarendszerüket és értékrendjüket. A felnőtt társadalom felelőssége, hogy a felnövekvő generáció olyan mintákat, példákat találjon és kövessen, amelyek lehetővé teszik a társadalmi együttéléshez szükséges normarendszer kialakulását.

A generációk különbségei a viselkedést befolyásoló hatások megértésével sikeresen áthidalhatók, megtalálhatóak azok a kapcsolódási pontok, amelyek összeköt-



nek bennünket. Az Alfa és a Z generáció nevelésében elengedhetetlen az erőszakmentes kommunikáció, az őszinte, közvetlen, figyelmes, tiszteletről és együttműködésre építő munka. Visszatérünk oda, ahonnan indultunk: a felnőtt társadalom feladata, hogy mintát adjon a mindenkorai felnövekvő generációknak. Amennyiben a fiatal számára van olyan felnőtt, aki fontos, aki hiteles, és aki mellett biztonságban, szeretve érzi magát, akkor ez a felnőtt a kapcsolódás iránti szükséglet kielégítésén keresztül képes megváltoztatni a hozzáállását számos területen. Minden fiatal számára alapszükséglet, hogy legyen egy olyan referenciaszemély a környezetében, aki mintaként szolgálhat, és akivel minőségi időt tölthet, aki megtartó szociális kapcsolatként funkcionál az életében.

## Megoldások

Elengedhetetlen, hogy a fiatalokkal kapcsolatban lévő felnőttek lássák, hogy az interneten megvalósuló globalitás és sokszínűség nemcsak negatív hatással lehet a fejlődő személyiségre. A segítő viselkedés, a gyorsaság, nyitottság, rugalmasság és kreativitás, a többoldalú terhelhetőség, az alkalmazkodóképesség, gyakorlatiasság, kísérletezés az Alfa és Z generáció számára természetes viselkedési mechanizmus. Mindez lehetőséget kínál arra, hogy ezekből kiindulva, a pozitív mintákat erősítve építsük meg a hidakat a generációk között. A kritikai gondolkodás fejlesztése, a döntéshozatalba történő bevonás, az interaktivitás, a gyakori visszajelzések, a problémamegoldás és tapasztalati tanulás, a kooperatív munka segíti

a szükségleteikre és erősségeikre épülő fejlesztést. Ezáltal fejleszthető az érzelmi intelligencia és a reziliencia. Meg kell találnunk és támogatnunk azokat a jellemzőket, amelyek stabilizálják és erősítik a személyiséget, segítik a pozitív énkép kialakulását, a társadalmi normákhoz való alkalmazkodást, a kiegyensúlyozott, boldog élet lehetőségét. Mindez a felnőtt társadalom felelőssége, amelyhez elengedhetetlen a nyitottság, a tájékozódás a gyerekeket érdeklő és körülvevő virtuális valóságról, annak elfogadása. Szükséges a belső rálátás a fiatalokat körülvevő környezetre, az őket befolyásoló folyamatokra.

Talán a legfontosabb segítség, amit nyújtani tudunk fiataljainknak az online világ megállíthatatlanul változó és kiszámíthatatlan környezetével szemben, az nem más, mint a biztonságos (offline) szocializációs környezet megteremtése. Egy olyan stabil értékrendet és normákat közvetítő, támogató közeg, melyben kipróbálhatják, megismerhetik önmagukat, és nem fegyveti őket az a veszély, hogy esetleges hibáikért, ügyetlen próbálkozásaikért életük végéig bűnhődniük kell, vagy egy rosszul meghozott döntés kísérteni fogja őket. Ez közös felelősségünk!

Reményeink szerint jelen cikkünkkel pillanatfelvételt készítettünk a „digitális multiverzum” aktuális jellemzőiről, betekintést biztosítottunk az infokommunikáció fiataokra gyakorolt szocializációs hatásaira és ennek következményeire.

## Felhasznált irodalom

Choudhury, S., Blakemore, S.-J., Charman, T. (2006). Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(3), 165–174. doi: 10.1093/scan/nsl024

Englander, E. (2012). Digital self-harm: Frequency, type, motivations, and outcomes. . In *MARC Research Reports*. Paper 5. Available at: [http://vc.bridgew.edu/marc\\_reports/5](http://vc.bridgew.edu/marc_reports/5)

Feldman, M. D. (2000). Munchausen by Internet: detecting factitious illness and crisis on the Internet. *Southern medical journal*, 93(7), 669-672.

Fonagy, P., & Target, M. (1998). A kötődés és a reflektív funkció szerepe a szelf fejlődésében. *Thalassa*, 9(1), 5-43.

Horton, D., & Richard Wohl, R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215-229.

Komár, Z. (2018). Re-, de- és intergeneráció. A *commonikáció, innowáció és cooltúra* vizsgálata hagyományos és rendhagyó modorban. *Kortárs*, 62(4), 80-90.

Máté, G. (2021). A test lázadása - Ismerd meg a stresszbetegségeket. *Open Books Kiadó*, Budapest

Meyrowitz, J. (2005). A globalitás hajnala: A hely és önzonosság új élménye a globális faluban. *Világosság*, 6, 29-36.

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital self-harm among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761-766.

Soengkoeng, R., & Moustafa, A. A. (2022). Digital self-harm: an examination of the current literature with recommendations for future research. *Discover Psychology*, 2(1), 1-7.

Szél, E., & Szabó, É. (2020). A serdülőkorú mentalizáció vizsgálata. *Alkalmazott pszichológia*, 20(3), 55-76.

## Szerzők

Farkas Csenge pedagógiai szakpszichológus

Kispéter Andrea tanár, tréner, bűnmegelőzési szaktanácsadó

Majó Márk Gábor kulturális antropológus, gyermekvédelmi szakember