

IMÁGÓ BUDAPEST

Pszichoanalízis — társadalom — kultúra

Az Imágó Egyesület lapja

Alapítva: 2010-ben

2015/4

ÁTMENETI TEREK, ÁTMENETI VALÓSÁGOK

TARTALOM

KÖVÁGÓ PÁL: Szerkesztői bevezető	3
BÁNYAI FANNI, FÜLÖP MÁRTA: A videojáték-használat pszichológiai megközelítései	6
SEBŐ TAMÁS, SZENES MÁRTA, LANTOS KATALIN: Az internetes pszichológiai tanácsadás jellemzői az online levelezésben	27
ZSILA ÁGNES, ÚJHELYI ADRIENN, DEMETROVICS ZSOLT: Online zaklatás a legújabb kutatások tükrében	50
TÓTH JÓZSEF: Terápia.Net	65
BAKÓ TIHAMÉR, ZANA KATALIN: Kölcsönös analízis Ferenczi Sándor nyomán	79
E számunk szerzői	100
ENGLISH ABSTRACTS	101

• **IMÁGÓ Budapest** •

ISSN 2062–5383

4. évfolyam, 4. szám, 2015
ÁTMENETI TEREK, ÁTMENETI VALÓSÁGOK

Főszerkesztő:
KÖVÁRY ZOLTÁN

Szerkesztőbizottság:
AJKAY KLÁRA, BÉKÉS VERA, BÓKAY ANTAL (elnök), CSABAI MÁRTA,
ERDÉLYI ILDIKÓ, ERŐS FERENC, HÁRS GYÖRGY PÉTER, TOM KEVE, SZÉKÁCS JUDIT,
VAJDA JÚLIA, VALACHI ANNA

A szerkesztőség tagjai:
BÁLINT KATALIN, BORGOS ANNA, CSABAI MÁRTA, DOBOS ELVIRA,
ERŐS FERENC, GYIMESI JÚLIA, KOVAI MELINDA, KOVÁCS ANNA, KOVÁCS
PETRA, KÖVÁRY ZOLTÁN, LÉNÁRD KATA, PAPP-ZIPERNOVSZKY ORSOLYA

Jelen szám szerkesztője:
KÖVÁGÓ PÁL

Tördelés:
KOVÁCS ANNA

E számunk megjelenését az



Nemzeti Kulturális Alap támogatta

Az Imágó Budapest szerkesztőség e-mail címe:
imago@imagoegyesulet.hu

A kiadó Imágó Egyesület URL címe: <http://www.imagoegyesulet.hu>
A folyóirat URL címe: <http://imagobudapest.hu>

Copyright by Imágó Egyesület, 2015
Felelős kiadó: ERŐS FERENC, alapító főszerkesztő

SZERKESZTŐI BEVEZETŐ

Kővágó Pál

Átmeneti terek, átmeneti valóságok

Az Internet mára az életünk szinte minden területén jelentős szerepet játszik. Míg néhány évvel ezelőtt az Internethez elsősorban asztali vagy hordozható számítógépen keresztül kapcsolódhattunk, addig mára számtalan eszköz áll rendelkezésünkre, amellyel bekapcsolódhatunk a virtuális térbe. Az állítás, hogy az Internet az életünk szerves részét képezi, igazabb ma, mint valaha, és néhány év múlva, minden bizonnyal, igazabb lesz ez az állítás, mint ma volt. Az Internet egy olyan virtuális valóság, amely a tér- és időélményünket is átformálja. Elég csak arra gondolnunk, hogy míg a „szemtől szembeni” kommunikációhoz két embernek egy helyen és egy időben kell lennie, addig az Internet segítségével lehetünk egymástól kontinensnyi távolságra is, és kevéssé számít, hogy a kommunikáció során mindketten egy időben a képernyő előtt legyünk.

Mint minden új, emberekre jellemző tömegjelenséget, az Internet és ember kapcsolatát is először naivan vizsgálta a pszichológia. Az első vizsgálatok főképp arra igyekeztek választ adni, hogy vajon káros-e vagy hasznos-e, ha ilyen sok időt töltünk virtuális valóságokban. Kialakult az optimisták és a pesszimisták tábora, ahol az optimisták sokszor egyenesen glorifikálóan nyilatkoztak az új technológia adta lehetőségekről, a tényről, hogy online mindenki egyenlő nemtől, származástól, szociális státusztól függetlenül. A pesszimisták pedig néha magától az ördögtől valónak tekintették a virtuális tereket, többek között elmagányosodástól, függőségtől és a társas készségek általános leromlásától tartva. Ezeknek a korai kutatásoknak a háttérében gyakorta állt az a szándék, hogy a kutató állást kívánt foglalni abban a kérdésben, vajon használjuk-e az Internetet egyáltalán, és ha igen, hogyan használjuk azt. A vitát végső soron a technológiai, gazdasági és társadalmi változások döntötték el, hiszen ma már nem lehet kérdés, hogy használjuk-e, ám a hogyan kérdése, és sokkal inkább az a kérdés, hogy milyen hatással van mindez ránk, továbbra is nyitva marad.

A pszichoanalitikus és pszichodinamikus megközelítés a kilencvenes évek második fele óta nyújt érdekes és jól használható elméleti megfontolásokat a virtuális valóságok emberi vonatkozásairól. Rendkívül termékeny megközelítésnek bizonyult az Internetes kommu-

nikációs sajátosságok Kleiniánus értelmezése. Mivel az Internetes kommunikáció zöme szövegalapú, ezért számos olyan kommunikációs jegyek hiányoznak belőle, amelyeket természetesnek veszünk a szemtől szembeni társalgásban. Ezek hiányát pótolja a fantáziánk és más egyéb tudattalan működéseink. Ezért lehetséges, hogy annak ellenére, hogy az Internetes kommunikációban elméletileg sokkal szegényesebbek a kommunikatív jelek, mégis jóval gyorsabban alakulhatnak ki intim beszélgetések, akár kapcsolatok, és sokkal szélsőségesebb érzelmi, indulati reakciókat adhatunk az ebben a térben minket ért társas hatásokra. Klein által bevezetett paranoid-schizoid pozíció elmélete remekül illeszkedik az Interneten gyakori „flaming” jelenséghez. A flaming (magyarul: lángolás) során a személy a beszélgetésben szándékosan sértő, ellenséges, a témához lazán kapcsolódó, személyeskedő állításokat tesz a beszélgetőpartnerekről. Ezek a megállapítások általában erősen megosztóak politikai, vallási vagy más egyéb szempontból. A flaming értelmezhető annak a következményeként, hogy a szemtől szembeni kommunikációs jelek hiányában a személy a saját tudattalan fantáziáival és hasítással tölti ki a hiányzó információkat.

Hasonlóan termékeny fogalomnak bizonyult a Winnicott által bevezetett átmeneti jelenségek elmélete. Az átmeneti tér az én és a nem én határán levő terület, amelyben lehetőségünk van a kreatív játéokra. Ebben a térben lép kapcsolatba a csecsemő – más elméletalkotók szerint pedig a felnőtt is – az átmeneti tárgyakkal, amelyek az anyát, az anyai gondoskodás élményét helyettesítik. Ami ebben a térben történik, egyszerre szól az énről, de kellő távolságban is van attól, így az itt történő játék annak ellenére biztonságos, hogy énközelni élményeken keresztül okozhat változásokat. Az átmeneti jelenségek elméletét, mintha a virtuális valóságra találták volna ki. Az online kommunikáció, a videojátékok, a közösségi oldalak mind olyan felületek, ahol a személy az identitásának vagy énjének különböző változataival kísérletezhet. Éppen ezért hívják az Internetet identitáslaboratóriumnak is.

Az *Imágó Budapest* online jelen számában olyan a tanulmányok szerepelnek, amelyek az Internetnek, ennek a speciális átmeneti térnek különféle aspektusait mutatják be. Bár bevezetőmben, az *Imágó* folyóirat hagyományainak megfelelően, a pszichoanalitikus perspektívát hangsúlyoztam, a téma empirikus vizsgálata hazánkban kevésbé ebből a szempontból történik. Éppen ezért, a számban olvasható tanulmányok érintik, de nem mélyednek el a tárgyalt jelenségek analitikus értelmezési lehetőségeiben, ám átfogó képet festenek a témák nemzetközi és hazai kutatásairól.

„A videojáték-használat pszichológiai megközelítései” című tanulmányban Bányai Fanni és Fülöp Márta felsorakoztatja a videojáték-használattal kapcsolatos legújabb kutatási irányokat. A tanulmányban a vonásméleti megközelítések mellett helyet kapnak a játékosok motivációját középpontba helyező empirikus vizsgálatok is.

„Az internetes pszichológiai tanácsadás jellemzői az online levelezésben” címmel Sebő Tamás, Szenes Márta és Lantos Katalin Magyarországon egyedülálló és nemzetközi viszonylatban is különleges online tanácsadással foglalkozó műhelyt mutat be, amely a tanácsadás mellett empirikus vizsgálatokkal is igyekszik fejleszteni szak-mai protokollját.

A „Terápia.Net” című tanulmányban Tóth József arról értekezik, milyen módon alkalmazható az Internet nyújtotta különleges átmeneti valóság a pszichoterápiában, illetve milyen viszony figyelhető meg a gyakorló szakemberek és a médium sajátosságai között.

Zsila Ágnes, Ujhelyi Adrienn és Demetrovics Zsolt „Online zaklatás a legújabb kutatások tükrében” címmel nemzetközi és hazai empirikus vizsgálatok eredményeit és tanulságait összegzik a napjainkban egyre gyakoribb internetes vagy online zaklatásról.

Műhely rovatunkban Bakó Tihamér és Zana Katalin tanulmányát közöljük, mely igazi kuriózumként, Ferenczi Sándor kölcsönös analíziséből kiindulva, s azt továbbgondolva mutatja be az általuk alkalmazott kölcsönös analízis módszertanát.

Bányai Fanni, Fülöp Márta

A VIDEOJÁTÉK-HASZNÁLAT PSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSEI

A videojátékok definíciója

Több mint ötven évvel ezelőttre datálható az első videojátékok megjelenése. Az elsők között tartják számon az 1952-ben debütáló OXO elnevezésű számítógépes tic-tac-toe játékot, valamint 1958-ban debütáló *Tennis for Two* interkatív elektromos játékot és az 1962-ben megjelent *Spacewar!* című játékot (Hanula, 2012).

Ennyi idő elteltével a videojátékokkal mint az ember-számítógép interakció bizonyos megnyilvánulási formáival (Newman, 2004) kapcsolatos pszichológiai határterület kutatása tudományosan megalapozottá vált. A digitális játékhasználat egyre fontosabbá kezd válni szociálisan, kulturálisan és gazdasági értelemben is (Newman, 2004). Sokan a videojátékokra úgy tekintenek, mint a digitális kor meghatározó művészeti formája, a jelenkori kultúra megtestesülése, mely hamarosan akár domináns médiummá is válhat a televízió vagy a mozi helyett (Jenkins, 2000; Koster, 1999). A videojáték fogalmának meghatározása önmagában is komoly feladatnak minősíthető, hiszen számos műfajjal és a műfajokon belül különböző sajátosságokat és jellemzőket összefoglaló általános, de minden játékra igaz fogalmat kell meghatározni. Egy lehetséges definíció szerint a videojáték olyan önálló jelentéssel / történettel rendelkező interaktív struktúra melyben szükséges, hogy a játékosok egy célért küzdjenek (Costikyan, 2002). Egy másik megközelítés a videojátékokat nem tartalmukban ragadja meg, hanem új médiaműfajként értelmezi. Abból indul ki, hogy a videojáték felfogható, mint egy olyan vizuális digitális médium, mely a szórakoztatás eszköze. A szórakoztató funkcióját az interaktivitás és a játékot alkotó szabályok alapozzák meg. Ezek együttesen segítik a játéktevékenység melletti elköteleződést és szórakoztató, rekreációs tevékenységként történő felfogását (Tavinor, 2009). Alapvetően a videojáték kifejezés is kétféle jelentéssel bírhat. Egyrészt használható az összes digitális játék

¹ A tanulmány megírása során Fülöp Márta az OTKA (K-111 789) támogatásában részesült.

gyűjtőneveként, de a játékok platformbeli megkülönböztetése alapján az online számítógépes játék szinonimájaként is (Nagygyörgy, Pápay, Urbán, Farkas, Kun, Griffiths és Demetrovics, 2013).

Ezzel ellentétben, amikor számítógépes játék kifejezést használunk, akkor csak azokat a játékokat jelenti a gyűjtőfogalom, melyeket számítógépen lehet használni, a konzol vagy mobileszköz alapúakat kizárva (Nagygyörgy és mtsai, 2015).

A videojátékokat érdemes azon tulajdonságaik alapján definiálni, melyek műfajuktól függetlenül minden játékra jellemzőek és együttesen a videojátékok esszenciáját adják. McGonigal (2011) négy meghatározó tényezőt emel ki, melyek minden játékban közös, leíró vonások:

- (1) *A cél* minden videojátékban az a meghatározó tényező, amely miatt a játékosok dolgozni fognak, hogy elérjék. Ez a folyamat pedig céltudatosá teszi a játékosokat, hogy teljesítsék a feladatokat és eljussanak a végcélig.
- (2) *A szabályok* meghatározzák, hogy a játékos a virtuális világban, mely maga a játékkörnyezet, hogyan érje el a játék célját. A szabályok elősegíthetik a kreatív és a stratégiai problémamegoldást és gondolkodást a játék során.
- (3) *A visszajelző-rendszer* szintén minden videojáték közös vonása. Folyamatosan jelez az adott játékosnak, hogy hol tart a cél felé vezető folyamatban. A folyamat jelzésére használt fejlődésmutatók játékonként eltérőek lehet. Míg egyes játékok szintekkel, mások pontokkal vagy rangjelzésekkel jelölik, hogy hol tart a játékos az adott játékmenetben. A folyamatos visszajelző-rendszer komoly motiváló erőt hordoz magában, egyrészt tudatosítja a játékosban, hogy mekkora utat tett meg a célig és még mennyi van hátra, hogy azt elérje. Másrészt folyamatos pozitív megerősítésként minden sikeresen végrehajtott részfeladat abszolválása után szinten tartja a játékkal játszó személy lelkesedését, hogy folytassa a játékot. Tehát a visszajelző-rendszer az elköteleződést is növelheti az adott játék mellett.
- (4) *Az önkéntes részvétel* magától értetődően minden videojáték sajátja. A játéktér biztonságos és élvezetes környezetként jelenik meg, melybe szabad akaratából lép be a játékos, elfogadva és ismerve annak szabályait, tisztában van a játék végcéljával és a visszajelző-rendszerrel. Az önkéntes részvétel magába foglalja a játékos tudását arról, hogy a játékban másokkal hogyan tud interakcióba lépni, hogy megvan a szabadsága bármikor kilépni a játékból vagy visszatérni.

McGonigal (2011) definíciójához képest több olyan videojáték fogalom is létezik, melyek a játékot interaktivitásában, grafikájában és narratívájában vagy jutalmazó és versengésre ösztönző virtuális rendszerként ragadják meg (Klimmt, Hefner és Vorderer, 2009;

Vorderer, 2000). A videojátékok definiálása során sokszor a hangsúly átkerül egyedi vonásokra, de ezen speciális elemek is a videojátékok négy alapelemére épülnek fel és tesznek egyedivé egy-egy játékműfajt (McGonigal, 2011).

A játékok elterjedtsége, használata

A videojáték-használat elterjedtségét mutatják az olyan éves kimutatások is, mint amelyeket az Entertainment Software Association (ESA) minden évben elkészít az amerikai eladási listákat összefésülve. Ez alapján éves szinten látható, hogyan növekszik és változik a videojátékos populáció. A legfrissebb, 2015-ös adatok alapján az USA-ban nem kevesebb, mint 155 millióan játszanak, ötből négy család rendelkezik videojátékra alkalmas eszközzel (számítógép, konzol). A lakosság 42%-a rendszeresen játszik, minimum heti három órát (ESA, 2015).

Sokáig az az elképzelés élt a kutatók fejében, hogy a játékhasználat csak egy bizonyos korosztályban meghatározó, de az ESA felmérése alapján az is látható, hogy kb. a játékosok 30%-a 18-35 év közötti felnőtt és nagyjából ugyanennyi 18 év alatti (26%) és 36 év feletti (44%) játszik. Ugyancsak kiemelendő, hogy a 2015-ös évben már nem csak három csoportra bontották a játékosokat életkor szerint, külön korcsoportot képviseltek a 36-49 éves (17%) és az 50 évnél idősebbek is (27%). A videojátékosok korosztálya évről-évre tendenciaszerű növekedést mutat, erre utal az is, hogy a tavalyi (2014-es) felmérésben még a játékosok átlag életkora 31 év volt, ebben az évben viszont 35 évre nőtt. A nemi eloszlás alapján is változások figyelhetők meg, már egy év távlatában is. A férfi és női játékosok eloszlási aránya 56% és 44% voltak. A nemek közötti majdnem kiegyenlített arány mellett kiemelendő, hogy a női játékosok szignifikánsan nagyobb arányban játszanak 18 éves koruk felett, míg a férfiak körében a 18 év alatti korosztály képvisel nagyobb csoportot (ESA, 2015).

A Fortune magazin (2015) 2009 és 2015 között a játékipar fejlődését végigkövető elemzése alapján az is látható, hogy 2009 óta 9%-kal nőtt a videojáték-iparban dolgozók száma, maga a szektor pedig 2009 és 2012 között négyszer olyan gyorsan nőtt, mint a teljes amerikai gazdaság.

Magyar viszonylatban ilyen évenként elkészített és részletes mutatókkal jelezhető piackutatás nem készült, viszont hazai kutatók is egyre többet foglalkoznak a témával (többek közt Antal és mtsai, 2014; Bányai, 2015; Demetrovics és mtsai, 2011, 2012; Király és mtsai, 2014, 2015a, 2015b; Nagygyörgy és mtsai, 2013; Pápay és mtsai, 2013; Smohai és mtsai, 2013, 2014a, 2014b; Smohai és Vargha, 2014; Smohai, Tóth és Mirnics, 2013).

A videojátékok kategorizálása, műfajai

A videojátékokat különféle terminusok alapján csoportosíthatjuk. Kategorizálhatóak az alapján, hogy milyen *platformon* jelennek meg, vagyis milyen hardware rendszeren lehetséges velük játszani. Ez alapján beszélhetünk számítógép, konzol, kézi eszköz (Gameboy, PDA, mobil és tablet) alapú játékokról. Természetesen egy adott videojáték különböző platformokon is megjelenhet (Apperley, 2006).

A játékokat kategorizálhatjuk *játékmód* alapján. A *single player* módban a játékos a virtuális térben mozgó, fejlesztők által leprogramozott karakterekkel / ellenfelekkel (NPC; Non-Playable Character) tud csak interakcióba lépni. Ezzel szemben a *multiplayer* módban a játékosnak lehetősége van más játékosokkal interakcióba lépni, közösen megoldani a játék során felmerülő kihívásokat, feladatokat.

A videojátékok legnépszerűbb kategorizálásának alapját a videojáték *műfajok* jelentik, melyek mind videojátékfejlesztés és design, mind pedig videojáték kutatás szempontjából is a legfontosabb megközelítési irányt jelentik.

Ha abból a videojátékos definícióból indulunk ki, hogy a videojáték a teljes digitálisan játszható játékokat magába foglaló fogalom, két alcsoportra oszthatjuk: *online és offline játékokra*.

Az offline játékokra általánosságban jellemző, hogy a játékos egyedül játssza, egyedül küzd meg a virtuális világban felmerülő akadályokkal. Az offline videojátékoknak egy konkrét kezdő- és végpontja van. Ezzel szemben az online videojátékok esetén a játékos interakcióba léphet az online virtuális világban más játékosokkal, velük versengve, kooperálva küzdheti le a játék során elé kerülő akadályokat. Az online videojátékoknak nincs konkrét végcéljük, a feladatok szerteágazóak, mely növeli a játék melletti elköteleződés mértékét és a játékba fektetett időt is (Nagygyörgy és mtsai, 2013). De Prato és munkatársai (2010) kutatásai alapján az is elmondható, hogy a játékosok 70%-a inkább online játékokkal játszik, szemben az offline videojátékokkal.

Elsősorban az online videojátékok esetén, a játékműfajok megnevezése során gyakran használnak rövid elnevezéseket, mozaikszavakat az adott műfaj címkézésére. Ennek fényében az online videojátékok rövidítése MOG (Multiplayer Online Gaming). A mozaikszavak emellett a játékok összetettségét is jelölik (Nagygyörgy és mtsai, 2013). Így az MMOG mozaikszó (Massively Multiplayer Online Gaming) elemeire bontva jelöli azt, hogy az ilyen játékműfajjal több ezer vagy akár több millió játékos is játszik egyszerre (Massively), hogy lehetősége van az egyénnek interakcióba lépni más játékosokkal a virtuális világban és szimultán tevékenykedhet velük (Multiplayer) és mindezt Online, vagyis internetkapcsolathoz kötött játéktevékenység során valósíthatja meg (Nagygyörgy és mtsai, 2013).

A videojátékok sokszínűségét bizonyítja az is, hogy hányféle műfajjal is találkozhat a játékos. Ezek között többször átfedések is vannak, illetve megjelenik a hibridizáció, például két műfaj összekeveredik és egy új műfajt hoz létre. Az alábbi táblázatban összefoglalva találhatóak a játékműfajok és az egyes műfaji kategóriákat összefoglaló elnevezések is.

KATEGÓRIA	MŰFAJI PÉLDÁK
Akcio	Hack & Slash, platformer, FPS (First Person Shooter – belső nézetes lövöldözős), TPS (Third Person Shooter – külső nézetes lövöldözős)
Kaland	eroge (japán erotikus játék), vizuális novella, 2D / 3D platformer
Harc	box, 2D / 3D harc, Hack & Slash
Verseny	autóverseny, futurisztikus verseny, MMOR (verseny), szimulációs verseny
RPG (Szerepjáték)	MMORPG, RPG, Stratégiai RPG, Taktikai RPG
Szimuláció	repülő szimulátor, vonat szimulátor, élet szimulátor, virtuális állapot
Sport	extrém sport, verseny, futball, sportstatisztika
Stratégia	MMORTS, MOBA, RTS (valós idejű stratégia), TBS (körökre osztott stratégia)
Parlor (szabadtéri)	edutainment (oktatójáték), zene, party, puzzle
MMO (Nagyon sokszereplős online)	MMORPG (szerepjáték), MMOFPS (lövöldözős), MMORTS (stratégia)
Egyéb	művész, táblajáték, böngészős játék, film alapú játékok

1. táblázat: *Videojáték kategóriák és műfajok – Encyclopedia Gamia (2015) kategorizációja alapján*

A videojáték-használat pszichológiai megközelítései

Korábban részletesen bemutatásra került az amerikai mintán feltárt játékhasználati trend, mely alapján elmondható, hogy a tizenévesektől az időskorúakig mindenki képviselteti magát a videojátékos populációban. Így nem meglepő, hogy a digitális játékok használatával foglalkozó kezdeti pszichológiai tanulmányok is az egyes játékok tartalmát, felépítését vizsgálták a játékhasználók szociodemográfiai adataira támaszkodva (Bryce és Rutter, 2002; Dickey, 2006; Miller és Summers, 2007).

Ugyanakkor a mai napig legnépszerűbb és talán a legrégebb óta kutatott területe a videojáték-használatnak az erőszak és agresszió kérdése. Mint minden új médium esetén, a videojátékok, mint rekreációs tevékenység, hobbi térnyerésével a kutatások a játékok szociális és pszichológiai hatásainak feltérképezésére irányultak. Elsősorban a gyerekek és

a serdülők körében kezdődött meg az agresszió, erőszak és videojátékok kapcsolatának feltárása, melynek háttérében az új médiummal szembeni negatív sztereotip szemléletmód állhat. Például 2000-ben az ELPSA (European Leisure Software Publishers Association) azoknak a játékoknak a 90%-át erőszakosnak tekintette a UK's Video Standards Council ülésén, melyeket 15 évesnél idősebb gyerekek játszhatnak. Sőt 3-11 éves gyerekek esetén a videojátékok 69%-t erőszakosnak minősítették (Screendigest és ELPSA, 2000). A műfaji kategóriák alapján azonban láthatjuk, hogy ezek az értékek túlzóak lehetnek, lévén nem minden műfajban jelenik meg expliciten, sőt implicit módon sem az erőszak.

Az erőszakos médiatartalmak fogyasztókra gyakorolt negatív hatásának hagyományából kiindulva a videojátékokban is a kutatók azt kívánták feltárni, hogy valóban lehet-e hatása az erőszakos videojátékoknak az egyén gondolataira, érzelmeire és viselkedésére (Anderson 2002; Anderson és Bushman 2001; Anderson és Dill 2000; Anderson, Funk és Griffiths, 2004; Dill, Brown és Collins, 2008; Malamuth, Linz és Yao, 2005; Scharrer, 2005; Sherry, 2001; Yao, Mahood és Linz, 2010). Az eredmények alátámasztották a fenti feltevést, mert az erőszakos játékok használatát követően rövidtávon megnövekedett az agresszív gondolatok és érzések mértéke (Anderson és Bushman 2001; Anderson, Carnagey és Eubanks, 2003; Anderson, Gentile & Buckley 2007; Bryce és Rutter, 2006; Carnagey és Anderson, 2005; Carnagey, Anderson és Bushman, 2007; Möller és Krahé, 2009).

A legfrissebb kutatások már abból az elgondolásból közelítenek az erőszakosnak címkézett játékok felé, hogy műfaji, játékmódbeli sajátosságaikat is szem előtt tartják. Így lehetséges az, hogy habár a játékosok erőszakos játékkal játszanak, a multiplayer mód lehetősége illetve egyéb csapattal való kooperációs technikák mérhetően csökkentették a játék utáni agresszió érzelmi, kognitív, viselkedéses mintázatait és vele párhuzamosan megnövekedett a játékban is és a játéktevékenységet követően is a proszociális, segítő magatartás mértéke (Ewoldsen, Eno, Okdie, Velez, Guadagno, és DeCoster, 2012; Velez, 2015; Velez, Greitemeyer, Whitaker, Ewoldsen és Bushman, 2014; Velez, Mahood, Ewoldsen és Moyer-Gusé, 2012).

A videojáték-használat kutatásának modern megközelítése szerint elsősorban nem azt kell vizsgálni, hogy az egyes játékok hogyan hathatnak az egyén normáira, gondolkodásmódjára, hanem az alap játékhasználati háttérmechanizmusokat kell ismernünk, hogy ezekre építve lehessen az összetettebb játékhasználati mintázatokat feltárni. A videojáték-használat mintázatainak vizsgálatakor három fontos kérdést kell fejben tartani:

1. *Ki játszik játékokkal?* A demográfiai adatok alapján látható, hogy sem korbeli, sem nembeli megkülönböztetéssel nem tudunk egy szűk réteget elhatárolni, akikre a videojáték

használat jellemző. Viszont kutatás szempontjából fontos, hogy megismerjük, milyen személyiségvonásokkal, szociodemográfiai változókkal rendelkező személyek mely játékműfajokat preferálnak. Mérlegelnünk kell, hogy vajon a személyiség határozza meg, hogy ki mit szeret játszani, vagy a személyiség is csak egy függő változó a játéktevékenységben (Blumer és Doering, 2012).

2. Nagyon sokféle játékműfaj létezik, melyeket a kutatók és a játékfejlesztők sokszor *nem ugyanazon kategorizációs rendszer* alapján próbálnak csoportosítani. Ez komoly problémákat szülhet, mikor a videojáték-használat során megfigyelt személyiség, motivációs, játékpreferencia mintázatok egységesítésére teszünk kísérletet. A vizsgálatokban gyakran az adott műfajok összemosása, vagy éppen kontrasztos szétválasztása jelenhet meg, kutatócsoportonként eltérő csoportosítással, ami félreértésekhez vezethet.
3. A játékhasználat háttérében olyan motivációk állhatnak, melyek a játék mechanikáiból, műfaji jellemzőiből, egy-egy játéktípus sajátjaiból táplálkozhatnak, de általános, univerzális videojáték-használatra mutató motivációk is azonosíthatóak. Így a játékhasználat vizsgálatakor mérlegelnünk kell, hogy mi *egy adott műfajt kívánunk minél részletesebben feltérképezni vagy általános motivációs struktúrákat* tárunk fel, melyek kevésbé lesznek érzékenyek az egyes műfajok egyedi sajátosságaira. Magát a magstruktúrát vagy a játék egyénre gyakorolt pozitív-negatív hatásait (túlhasználat) is vizsgálni szeretnénk-e?

Az alábbiakban e három problémakörrel kapcsolatos kutatások bemutatására kerül sor.

A videojátékok pszichoanalitikus megközelítése

A videojátékok elterjedtségét és vonzerejét pszichoanalitikus megközelítésből is igyekeztek megérteni. A videojátékok pszichoanalitikus elemzése hasonló lehet, mint más médiumok (filmek, regények) elemzése és meghatározhatja azt, hogyan közelítenek az elméleti kutatók a videojátékokhoz (Petry és Petry, 2012).

A videojátékokat nagyon sok szempontból lehet pszichoanalitikusan értelmezni. Az egyik lehetséges fókusz a videojátékok karaktereinek, képzeletbeli személyeknek – esetünkben egy digitális entitásnak – az elemzése. Magáról a játék készítőjéről is sokat megtudhatunk a karakter megformálásán (külső, belső tulajdonságai, vívódásai, kapcsolatai és megoldandó problémái nyomán) vagy a játékon keresztül (pl. háttértörténet, grafikai megoldások, zene). Ekkor a játék fejlesztője és maga a karakter, vagy a készítőt körülvevő környezet, kultúra közötti pszichológiai összefüggéseket is feltárhatjuk (Petry és Petry, 2012).

Másik aspektusból indulva a pszichoanalitikus megközelítés hozzásegíthet a videojáték iránti vonzódás megértéséhez is. A videojáték egyik legfőbb vonzereje lehet, hogy olyan

ösztönkésztetések kiélését, elfojtott érzelmek és indulatok szabadjára engedését teszi lehetővé, amelyeket a felettes én a való életben nem engedne meg. Ilyen az agresszió, az extrém erőszak vagy a szexuális vágyak. A videojáték mint virtuális tér ezeket a fantáziákkal teszi egyenlővé és ezeknek a fantáziáknak a kiélése még jutalommal is járhat a játékban. A videojátékok a kielégítetlen vágyak terei (Philips, 2013). A játék során a játékos dominanciára tehet szert és totális kontrollra. Omnipotensnek érezheti magát, mert nincsenek fizikai korlátok (Kinder, 1991). A virtuális világ lehetőséget ad a játékosoknak, hogy saját jelentéssel ruházzák fel a történetet, módosítsák magát a játékot (akár modok alapján). Így a játék során a személy képessé válik kezelni saját tudatalattiját, mivel a játék-
tevékenységében manifesztálódik a tudatalatti és feloldódik a belső feszültség (McDonald, 2012).

A videojáték nagyfokú nyitottságával lehetőséget ad a játékosnak, hogy birtokba vegye a játékot annak minden meglévő elemével vagy egyedi módon új elemeket adjon hozzá. Kreatív térré, személyessé alakíthatja és valamennyire sajátjává teszi (Manovich, 2001; Taylor, 2003). A videojáték fikció és nem a valóság tükre. De digitális univerzumként a kulturális tevékenységek közé integrálódva, mint a színház vagy mozi, a játékos életének kiterjesztésévé válhat azzal, hogy a személy a játék virtuális terét személyessé teszi és rajta keresztül élheti ki fantáziáit, ösztönkésztetéseit (Capurro, 2000; Petry, 2010).

A már meglévő, kész videojátékos karakterek elemzésén túl magának a karakter alkotásának a folyamatát is érdemes pszichoanalitikus nézőpontból megismerni. A videojátékos karakterek készítésében fontos szerepe van a részletek, a játék háttértörténetének kidolgozásában a megosztott vagy kollektív tudatalattiak. Ezutóbbi esetén a játékkészítők olyan vonásokhoz, viselkedésmintákhoz nyúlnak a karakter kidolgozásakor, melyek univerzális hajlamokkal függnék össze. Így a videojátékok karakterei archetipikus szereplőkként is megjelenhetnek és elemezhetőek pszichonanalitikus aspektusból (Petry és Petry, 2012).

A mai világban, ahol a technológiai fejlődés felgyorsult, érdemes lehet a videojátékokban meg tapasztalható innovatív megoldásokat, működésmódokat a pszichoanalízis elméletébe és gyakorlatába ültetni. Mike Langlois (2011) a játékosítást (gamification) ültette át a videojátékokból a pszichoanalitikus pszichoterápiába. Az általa alkalmazott *Avatar Therapy*-ban a terapeuta és a páciens a virtuális világon keresztül vesznek részt a kezelésben, játékos karakterüket használva (pl. *Second Life* – MMORPG-hez hasonló virtuális világ). A módszer arra épít, hogy sok játékos a virtuális környezetben könnyebben megnyílik azoknak, akik elfogadják vagy értékelik a gondolatait és ez növelheti a páciens terápiába vetett bizalmát, valamint a terapeutával végzett közös munka hatékonyságát (Langlois, 2011).

A videojáték-használat megközelítése a személyiségvonások mentén

A játékműfajok ismertetése során láthattuk, hogy megannyi videojáték osztály és műfaj létezik, melyekhez kapcsolódó preferenciák az egyes játékosoknál személyiségbeli különbségeikkel összefüggésben állhatnak. Így a személyiség és a játékhasználat között kapcsolatot kereső vizsgálatok arra törekednek, hogy mintázatbeli különbségeket fedezzenek fel, mely játékműfaj mely személyiségvonással jár együtt. Például Jeng és Teng (2008) a személyiség és az online játékok preferenciája közötti kapcsolatot tárta fel. Vizsgálatuk alapján az online játékok preferenciája pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott a játékosok barátságosság és nyitottság értékeivel, és negatív szignifikáns kapcsolatot a játékosok lelkiismeretesség és érzelmi stabilitás értékeivel. Mehroof és Griffiths (2010) a személyiség és az online játékfüggőség összefüggéseinek feltárása során azt találták, hogy a magas neuroticizmus, állapot és vonás szorongás és magasabb agresszió mértéke az online játékfüggőséggel szignifikánsan összefüggnek. Megint mások az erőszakos videojátékok használata és a személyiségvonások kapcsolódási pontjait kutatták (Chory és Goodboy, 2011), eredményeik alapján a nyitottabb és extravertált, de kevésbé barátságos és neurotikus játékosok preferálták az erőszakos játékműfajokat. Ennek fényében látható, hogy milyen sok aspektusból lehet megközelíteni a játékosok személyiségét és játékhasználatát.

Vannak olyan kutatások, melyek több játékműfaj összehasonlításával kívánnak személyiségbeli különbségeket feltárni. A leggyakoribb személyiségvonás elméleti keretrendszer, melyből a kutatók kiindulnak, a Big Five ötfaktoros struktúra (Costa & McCrae, 1992). Például Zamitto (2010) kilenc játékműfaj (lövöldözős játékok, akciójátékok, verekedős, sport, jármű szimuláció, életszerű szimuláció, kalandjáték, puzzle és online játékok) és a Big Five személyiségdimenziók összefüggéseit mérte. Érdeemes felhívni a figyelmet arra, hogy az online játékműfajt nem osztotta tovább alkategóriákra. Holott célszerűbb lett volna az online kategóriát tovább bontani (lásd: 1. táblázat), lévén több műfajt kívánt egyszerre vizsgálni ugyanazon személyiségelméleti megközelítésből, de az online műfajokat egyként kezeli. Zamitto (2010) kutatási designja jellemző más személyiség és játékműfaj összehasonlító vizsgálatokra is (deGraft-Johnson, Wang, Sutherland és Norman; 2013; Peever, Johnson és Gardner, 2012). Az alábbi táblázatban látható, hogy az egyes megemlített kutatások esetében milyen összefüggéseket találtak a kutatók a játékműfaj és személyiségvonások kapcsolatának vizsgálataiban során (lásd: 2. táblázat).

A személyiségvonásokkal kapcsolatos összefüggés vizsgálatok esetében – azon kívül, hogy az egyes kutatások közötti konszenzust megnehezíti, hogy ahány kutatócsoport foglalkozik a témával, annyiféleképpen kategorizálják az egyes játékműfajokat (van, aki az online játékokat egyben kezeli és vannak, akik külön kategóriaként vizsgálták az online játékműfajokat) –,

SZEMÉLYISÉG- VONÁS	SZINT	JÁTÉK MŰFAJ
<i>Extraverzió</i>	magas	lövöldözős játékok, akciójátékok, verekedős játékok, sport, online játékok (Zamitto, 2010); parti, zene, alkalmi játékok (Peever és mtsai, 2012); tánc (deGraft-Johson és mtsai, 2013)
	alacsony	szerepjátékok, MMORPG akcióalapú szerepjáték, körökre osztott stratégia, valós idejű stratégia (Peever és mtsai, 2012)
<i>Nyitottság</i>	magas	életszerű szimulációk, kalandjáték, puzzle (Zamitto, 2010); akció, kaland, platformer játékok (Peever és mtsai, 2012)
	alacsony	lövöldözős játékok, sport, online játékok (Zamitto, 2010)
<i>Lelkiismeretesség</i>	magas	akciójátékok, puzzle (Zamitto, 2010); sport, autóverseny, repülő és egyéb szimulációk, verekedős játékok, akció, kaland, platformer játékok (Peever és mtsai, 2012)
	alacsony	jármű szimulációk (Zamitto, 2010); FPS (deGraft-Johson és mtsai, 2013)
<i>Barátságosság</i>	magas	kalandjáték (Zamitto, 2010); tánc (deGraft-Johson és mtsai, 2013)
	alacsony	lövöldözős játék, akciójátékok, verekedős játékok, sport, online játékok (Zamitto, 2010)
<i>Neuroticitás</i>	magas	lövöldözős játékok, akciójátékok, verekedős játékok, sport (Zamitto, 2010)
	alacsony	-

2. táblázat: Videojáték műfajokkal összefüggő személyiségvonások

megfontolandó kérdés az is, hogy a személyiség vajon a videojátékban, ha azt egy másik, virtuális környezetként fogjuk fel, tényleg kontextustól függetlenül állandó és stabil. Ezt a tényt két elméleti megközelítés is cáfolhatja. Az egorugalmasság elmélete (Alessandri, Vecchione, Caprara és Letzring, 2012; Block és Block, 1980; Farkas és Orosz, 2013; Letzring, Block és Funder, 2004) nyomán végzett Big Five alapú kutatások azt mutatják, hogy a személy környezetéhez rugalmasan alkalmazkodó készgének (vagyis hogy egorugalmas-e az egyén) mértékének függvényében képes a különböző helyzetekben a személyiségvonásait egy bizonyos spektrumon belül flexibilisen alakítani, hogy minél adaptívabban tudjon a környezet elvárásaihoz igazodni. Az a személy, akinek egorugalmassága alacsonyabb, kevésbé lesz képes dinamikusan alkalmazkodni a különböző szituációkhoz. Farkas és Orosz (2013) például azt találták, hogy olyan kísérleti elrendezésben, ahol a résztvevőknek magányosan kellett feladatokat megoldania, a vizsgálat elő-és utótesztje során felvett Big Five személyiségdimenziók közül a kísérletet követően a magasabb egorugalmassággal rendelkező személyek introvertáltabbnak jellemezték önmagukat, mint a vizsgálat előtt.

A személyiségvonásokban bekövetkező szisztematikus változás másik megközelítése a számítógépek által mediált kommunikációs (CMC – Computer Mediated Communication)

kutatások eredményeiben keresendők. Az offline személyiséghez képest az online bemutatott én és megjelenített vonásaink eltérhetnek (Blumer és Doering, 2012). Egyrészt az internetes közegben kevésbé tud kifejeződni a Big Five öt személyiségvonása, másrészt a valóságban szociálisan szorongó, nem megfelelő kommunikációs készségekkel rendelkező személyeket az online közegben nagyobb nyitottság és alacsonyabb neuroticitás szint jellemezi (Blumer és Doering, 2012; Marriott és Buchanan, 2014).

Bányai (2015) a személyiség rugalmas adaptálódó képességének és online környezet egyediségének megközelítésből kiindulva a játékosok személyiségvonásaiban bekövetkező különbségeket vizsgálta MMORPG játékosok körében, azt találta, hogy az online környezetben a játékosok a videojáték-használat során sokkal lelkiismeretesebbnek jellemezték önmagukat, mint a valóságban.

A videojáték-használat motivációs megközelítése

A személyiséggel kapcsolatos vizsgálatok mellett a játékhasználat alap kutatási területként nevezhetjük meg a motivációs vizsgálatokat. Ahogy a játékosok személyiségvonásaival foglalkozó vizsgálatoknál láthattuk, a játékműfajok kategorizációjában nincs konszenzus. Így felmerült a kutatókban az igény, hogy egy egységes keretrendszer jöjjön létre, mellyel lehetőség nyílik a videojátékokkal foglalkozó tudományterületen a játékosok preferenciáinak és vonásainak, egyedi viselkedésmintáinak feltérképezésére (Bateman, Lowenhaupt és Nacke, 2011).

Az első videojátékosokkal kapcsolatos tipológiát, mely a játékosokat kategorizálni kívánta, Richard Bartle jegyzi (1996), aki egy kvalitatív modell kidolgozásával a játékosok típusait a játékhasználatuk háttérében álló motivációk mentén kívánta meghatározni. Négy tevékenység-egységet azonosított az akkor nagy népszerűségnek örvendő MUD műfaj (Multi User Dungeon, a mai MMORPG-k elődje) játékosainak körében. A motivációs mintázatot két dimenzió mentén képzelte el. (1) Világ- vagy játékos-orientált személyek és (2) cselekvő vagy interakcióba lépők. Ez alapján Bartle négy játékos-típust különböztetett meg: (1) *Teljesítő* (achiever), aki az eredményekre törekszik, a virtuális világban cselekszik, címek, titulusok, vagyon felhalmozására, teljesítésre törekszik. (2) *Felfedező* (explorer) szintén a virtuális világra fókuszál, de a cselekvés helyett a játékvilággal történő interakció határozza meg motivációit. Felfedez, beleássa magát a játék történetébe. (3) *Gyilkos* (killer) típusú játékos az online világban mozgó többi játékosal aktív, ellenséges cselekvéssel lép kapcsolatba. Küldetésének tartja, hogy a másik játékost megakassza a játékfolyamatban, inzultálja (akár verbálisan, akár az avatárjaikon keresztül folyamatos megöklésével, játékban megszerezhető tárgyak elcsenésével). (4) *Társasági* (socializer) a killer játékos szöges ellentéte is

lehetne, mert fő motivációja, hogy játékostársaival interakcióba lépve barátságokat kössön, segítse a többi játékost. A játékot eszközként fogja fel, melyen keresztül megismerkedhet másokkal a virtuális világban, vagy való életbeli kapcsolatainak kialakítására vagy fenntartására a játékteret használja (Bartle, 1996). A Bartle-teszt a mai napig nagy népszerűségnek örvend, annak ellenére, hogy maga Bartle is a kétezres évek elején felülvizsgálta saját elméleti modelljét, több alkategóriával bővítve a négy játékos-típust (Bartle, 2003). A tipológia a későbbi videojáték-használat motivációs vizsgálatokra is nagy hatást gyakorolt, több játékos motivációkat feltáró kérdőív alapját jelentette.

Míg a Bartle-tesztet univerzálisan több játékműfajjal kapcsolatos motivációs vizsgálatokban is szokás használni, az elméleti keretrendszer revíziója során Nick Yee (2006a, 2006b, 2006c) olyan motivációs kérdőívet fejlesztett, amely csak MMORPG játékosok körében működik, lévén ilyen játékműfajjal játszó személyek válaszain alapult az újabb kérdőív kidolgozása. Yee (2006a, 2006b, 2006c) motivációs modelljében három főkomponenst azonosított (teljesítmény, szociális és elmerülés), melyeket kibontva összesen tízféle motivációt találhatunk, melyek az MMORPG játékosok játékhasználatára jellemzőek (3. táblázat):

FŐKOMPONENS	MOTIVÁCIÓ	DEFINÍCIÓ
Teljesítmény (Achievement)	Fejlődés (Advancement)	Az erő növelésének, fejlődésnek a vágya, életerő vagy vagyon felhalmozása.
	Mechanika (Mechanics)	Játék háttérében húzódó szabályok, rendszerek ismerete, hogy a játékos a karakterét minél megfelelőbbre kalibrálja a sikeres teljesítés érdekében.
	Versengés (Competition)	Kihívások iránti vágy, versenyzés másokkal.
Társas (Social)	Szocializáció (Socializing)	Másokon való segítség és más játékosokkal való beszélgetés iránti érdeklődés.
	Kapcsolat (Relationship)	Vágy, hogy hosszú távú, jelentős barátságokat kössenek más játékosokkal.
	Csapatmunka (Teamwork)	Csapattagságból fakadó elégedettség.
Elmerülés (Immersion)	Felfedezés (Discovery)	Felfedezni vágyás és annak a tudásnak a birtokosává válni, melyről a legtöbb játékos nem tud.
	Szerepjáték (Role-Playing)	Karakternek háttértörténetet kidolgozva más játékosokkal interakcióba lépni és egy történetet kidolgozni.
	Testreszabás (Customization)	A karakter megjelenésének, kinézetének testreszabása iránti érdeklődés.
	Menekülés (Escapism)	Az online környezet használata, hogy a való életbeli problémákról elterelje a figyelmét.

3. táblázat: Yee-féle játékmotivációs struktúra

Később Yee videojáték-használat motiváció tipológiáját a kutatók több műfajra is szereték volna alkalmazni, ennek nyomán jött létre Przybylski, Rigby és Ryan (2006, 2010) öndeterminációs modellje (PENS-modell; Player Experience of Need Satisfaction). A PENS-modell néven ismert játékhasználati keretrendszer a videojátékosok szükségletkielégülési tapasztalatait méri a játéktevékenység során, három főkomponens alapján, melyek az egyén játékpreferenciái és játékhasználati megfontolásai mögött állnak: autonómia, kompetencia és kötődés. Ezekhez kapcsolódik a játékban megélt intuitív kontroll és elmerülés (immerzió) élménye is. A PENS-modell előnye, hogy általános és központi motivációkat tár fel a játékhasználat hátterében, így több játékműfaj esetén is kiválóan alkalmazható.

Hasonló elgondolás alapján született meg Demetrovics és munkatársai (Demetrovics, Urbán, Nagygyörgy, Farkas, Zilahy, Mervó, Reindl, Ágoston, Kertész és Harmath, 2011) nyomán az Online Játékok Motivációja Kérdőív (MOGQ), mely nem specifikusan egy játékműfajra használható, hanem az online videojáték műfajok közös jellemzőit megragadva a központi játékmotivációk mérésére alkalmas (4. táblázat):

MOTIVÁCIÓ	DEFINÍCIÓ
Menekülés/eszképizmus	Menekülés a való világból, különösen a valós problémák elől.
Megküzdés/coping	A játéktevékenység distresszel, agresszióval való megküzdésben segít, növelve a pozitív hangulatot.
Fantázia	Lehetőség a játékban arra, hogy saját identitásunkból kilépve új szerepeket, identitásokat próbáljunk ki, melyeket a valóságban nem lenne lehetőségünk, viszont a fantáziavilág teret ad hozzá.
Készségfejlesztés	A játék segít a személy koordinációs, koncentrációs és egyéb képességeit fejleszteni.
Rekreáció	A játéktevékenység relaxál, kikapcsolódást jelent az egyén számára.
Versengés	A játék versengésre motivál, hogy legyőzzön másokat és teljesítés érzését átélje.
Társas	Másokkal megismerkedés, együttlét és játszás öröme.

4. táblázat: *Online Játékok Motivációja Kérdőív (MOGQ) motivációs szerkezete*

A videojáték-használatot kapcsolatos motivációk vizsgálatai során látható, hogy a játékosoknak a virtuális környezet lehetőséget ad arra, hogy egymással összemérjék erejüket, képességeiket és fejlesszék magukat. Ezt támasztják alá azok a kutatások, melyek a versengés/ teljesítmény/ kompetencia motiváció azonosították (Demetrovics és mtsai,

2011; Ryan, Rigby és Przybylski, 2006; Przybyski, Rigby és Ryan; 2010; Yee, 2006a, 2006b, 2006c).

A versengés motiváció fontossága játékosok korosztályai között eltérő mértékben jelenhet meg. Míg a fiatalabb játékosok (általános iskola felső tagozat) a versengést, kihívásokat tartották meghatározó játékhasználati oknak, addig a gimnáziumi és egyetemista/ felnőtt populáció (17-22 év közöttiek) a videojátékok használatakor a figyelemelterelést, elmerülést és a szociális interakciók fontosságát emelték ki elsődleges játékhasználati motivációként (Greenberg, Sherry, Lachlan, Lucas és Holmstorn, 2010; Sherry, Lucas, Greenberg és Lachlan, 2006). Bányai (2015) a versengés játékmotiváció fontosságából kiindulva azt vizsgálta, hogy egy adott játékműfajon belül (MMORPG – nagyon sokszereplős online szerepjáték) a játékosok virtuális környezetben megtapasztalt biztonságérzete változást eredményezhet-e a játékosok versengéssel kapcsolatos attitűdjeiben. Ennek háttérében az állhat, hogy a videojátékokban bárki kipróbálhatja magát versenyhelyzetben, míg a valóságban lehet, hogy nem képes erre, valamint ha elbukik a virtuális valóságban, az újrapróbálkozás lehetősége végtelen (McGonigal, 2011; Vorderer, 2000; Vorderer, Hartmann és Klimmt, 2003). Fülöp és munkatársai (Fülöp, Orosz, Büki és Rózsa, 2014) ötfaktoros versengési attitűd modellje alapján videojátékos közegben mérve Bányai (2015) azt találta, hogy a játékosok hiperversengő (mindenáron győzni vágyó) és az önfejlesztő versengő attitűd mértéke a virtuális környezetben nőtt. Ezzel párhuzamosan a játékosok valós és játékbeli versengéskerülő (versenyhelyzetet anticipált kudarc miatt kerülő, versengési helyzetben szorongó és versengés iránt nem érdeklődő) attitűdjeiben is eltérés volt tapasztalható. Az MMORPG játékosok önjellemzése alapján a játékhasználat közben csökkentek a versengést kerülő attitűdök értékei a valóságban jellemzett értékeikhez képest (Bányai, 2015).

Problémás játékhasználat, mint a motivációkutatás egy iránya

A videojátékosok motivációinak feltérképezése a játékfejlesztő cégek számára érdekes lehet olyan szempontból, hogy a motivációs mintázatokat figyelembe véve még jobb elmerülést (immersion), kielégítőbb játékélményt nyújtó videojátékokat fejlesszenek. Ugyanakkor a digitális játékok rekreációs erejének növelése mellett a motivációkutatások segíthetnek abban is, hogy a problémás játékhasználat is feltérképezhetővé váljon. A problémás online videojáték-használattal kapcsolatos kutatások arra hívják fel a figyelmet, ha a játék túlhasználata mellett a játékos a virtuális teljesítményét kezdi egyre fontosabbnak érezni, szemben a valósággal. A megnövekedett játékidővel párhuzamosan hétköznapi tevékenységeik elhanyagolása, szociális kapcsolataik romlása, társas izoláció is megjelenhet. Azok az igazán

veszélyeztetettek, akik esetleges való életben átélt kudarcaik, ingadozó teljesítményük, alacsony önértékeléssel vagy a megélt hétköznapi distresszel nem képesek adaptívan megküzdeni és a játék virtuális világában elmerülve menekülhetnek el valós problémáik elől (Griffiths és Wood, 2000; Mentzoni, Brunborg, Molde, Myrseth, Skouveroe, Hetland és Pallesen, 2011; Möße és Rehbein, 2012; Peters és Malesky, 2008; Rehbein, Kleinmann, Mediasci és Möße, 2010; Young, 2009). A problémás videojáték használatot – és itt a szakirodalom az online felületen történő játéktevékenység túlzóvá válását érti ez alatt – fontos mind a szerencsejáték, mind az internetfüggőség fogalmától és diagnosztikájától elválasztani, megkülönböztetni (Király és mtsai, 2014). Ismerünk direkt problémás játékhasználat motivációkat feltáró mérőeszközöket is, köztük Demetrovics és munkatársai által készített Problémás Online Játék Kérdőívet (POGQ; Demetrovics, Urbán, Nagygyörgy, Karkas, Griffiths, Pápay, Kökönyei, Felvinczi és Oláh, 2012; Király és mtsai, 2015b; Pápay és mtsai, 2013), mellyel lehetőségünk van feltárni, milyen komponensekből tevődik össze az online problémás játékhasználat és milyen azonosítható dimenziók mentén mérhető. A modell alapján hat faktor azonosítható, mely az online problémás játékhasználattal kapcsolatos: obszesszió, túlhasználat, belefeledkezés, társas izoláció, interperszonális konfliktus és megvonás. A faktorok a legfrissebb vizsgálatok alapján mind a Tíz-Tételes Problémás Internetes Játék Teszt (IGDT-10; a DSM-5 által javasolt pszichometriai eszköz a problémás játékhasználat kiszűrésére) és a Rövid Tünet Leltár (BSI; Brief Symptom Inventory) változóival is korrelálnak, előre jelezve, illetve validan mérve a problémás online játékhasználatot és a pszichés distressz közti összefüggéseket (Király és mtsai, 2015a, 2015b).

Összefoglalás

A videojáték fogalmi meghatározása nem egyszerű, ugyanakkor egy nagyon összetett vizuális interaktív médium megnevezése. Láthattuk, hogy a fogalmi meghatározás nehézkes, lévén számos műfaj tartozik bele. A műfaji sokrétűségének köszönhetően ma már nem beszélhetünk arról, hogy a videojátékok használata csupán egy szűk csoportot jellemez, hiszen férfiak és nők, különböző korosztályok viszonylag egyenlő arányban képviselik magukat a videojátékos közösségen belül. A videojáték-használat motivációs megközelítésének vizsgálatai a pszichológia tudományos megközelítésében fontosak, mert lehetőségünk van általuk feltárni a játékosokat mozgó központi motivációkat, személyiségvonásokat, melyek a játékhasználatra hathatnak. Emellett a játékfejlesztő cégek számára is hasznos információkkal szolgálhatnak, rávilágítva, hogy milyen elvárásokat támaszthatnak különböző profilú vásárlók a termékeikkel szemben. Klinikai pszichológia szempontjából a videojáték-használat mintázatok feltárása a problémás játékhasználat prevenciójában, korai felismerésében, diagnosztizálásában és kezelésében is komoly jelentőséggel bírhatnak.

Irodalom

- Alessandri, G., Vecchione, M., Caprara, G.V., & Letzring, T. (2012). The Ego Resiliency Scale Revised: A Crosscultural Study in Italy, Spain, and the United States. *European Journal of Psychological Assessment*, Vol. 28, 139-146.
- Anderson, C.A., Carnagey, N.L., & Eubanks, J. (2003). Exposure to violent media: The effects of songs with violent lyrics on aggressive thoughts and feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, 960–971.
- Anderson, C.A., Gentile, D.A., & Buckley, K. E. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. New York: Oxford University Press.
- Anderson, C.A. (2002). Violent video games and aggressive thoughts, feelings, and behaviors. In: Calvert, S.L., Cocking, R.R. (szerk.): *Children in the digital age: Influences of electronic media on development*. London: Praeger. 101-116.
- Anderson, C.A., & Bushman, B.J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A metaanalytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, Vol. 12, 353-359.
- Anderson, C.A., & Dill, K.E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 78, 772–790.
- Anderson, C.A., Funk, J.B. & Griffiths, M.D. (2004). Contemporary issues in adolescent video game playing: brief overview and introduction to the special issue. *Journal of Adolescence*, Vol. 27, 1-3.
- Antal V., Balogh L., Fehér A. Nagy Á., Racskó V., Sipka B., Smohai M. & Tóth, D., (2014). Videójátékok pszichoterápiás felhasználhatósága. In: Fülöp J., Mirnics Zs., Vassányi M. (szerk.): *Kapcsolatban – Istennel és Emberrel*. Budapest: L'Harmattan. 76-86.
- Apperley, T. (2006). Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulations & Gaming*, Vol. 37, No. 1, 6-23.
- Bányai, F. (2015). A harcos, a védelmező és a gyógyító. A World of Warcraft játékosainak személyiség, motivációs és versengési mintázatai. Eötvös Loránd Tudományegyetem (Pszichológia MA Szakdolgozat), Budapest.
- Bartle, R. (1996). Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players Who suit MUDs. <http://www.mud.com.uk/richard/hcdfs.htm>
- Bartle, R. (2003). *Designing virtual world*. Indianapolis: New Riders Press.
- Bateman, C., Lowenhaupt, R. & Nacke, L.E. (2011). *Player typology in theory and practice. Proceedings of the Digital Games Research Association, Think Design Play 2011*. Utrecht: The Netherlands.
- Block, J.H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: Collins, W. A. (szerk.): *Development of cognition, affect, and social relations. The Minnesota symposia on child psychology*. NJ: Erlbaum, Hillsdale, 1980. 41-51.

- Blumer, T. & Doering, N. (2012). Are we the same online? The expression of the five factor personality traits on the computer and the Internet. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, Vol. 6, No. 3, 171-177.
- Bryce, J. & Rutter, J. (2002). Killing like a girl: Gendered gaming and girl gamers' visibility. In: Mäyrä, F. (szerk.) *CGDC Conferemce Proceedings*. Tampere: Tampere University Press. 243-255.
- Bryce, J. & Rutter, J. (2006). Digital Games and the Violence Debate. In: Rutter, J. & Bryce, J. (szerk.): *Understanding Digital Games*, London: Sage. 205-222.
- Capurro, R. (2000). Was ist Angeletik? *The International Information & Library Review*, Vol. 32, No. 3-4, 2000.
- Carnagey, N.L. & Anderson, C.A. (2005). The effects of reward and punishment in violent video games on aggressive affect, cognition and behaviour. *Psychological Science*, 16, 882-889.
- Carnagey, N.L., Anderson, C.A., & Bushman, B. J. (2007). The effect of video game violence on physiological desensitisation to real-life violence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 489-496.
- Chory, R., & Goodboy, A. (2011). Is basic personality related to violent and nonviolent video game play and preferences? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 14, No. 4, 191-198.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1992). *NEO PI-R Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costikyan, G. (2002). I Have No Words & I Must Design: Toward a Critical Vocabulary for Games. In: Mäyrä, F. (szerk.) *CGDC Conferemce Proceedings*. Tampere: Tampere University Press. 9-33.
- De Prato, G., Feijóo, C., Nepelski, D., Bogdanowicz, M. & Simon, J.P (2010). Born Digital/Grown Digital: Assessing the future competitiveness of the EU video games software industry. http://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC60711/reqno_jrc60711_jrc60711.pdf
- deGraft-Johnson, C., Wang, Y.C., Sutherland, M.B. & Norman, K.L. (2013). Relating Five Factor Personality Traits to Video Game Preference. Human-Computer Interaction Technical Report. <http://hcil2.cs.umd.edu/trs/2013-08/2013-08.pdf>
- Demetrovics, Zs., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M.D., Pápay, O., Kökönyei, Gy., Felvinczi, K. & Oláh, A. (2012). The development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ). *PLoS One*, Vol. 2012, No. 7:e36417.
- Demetrovics, Zs., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Ágoston, Cs., Kertész, A. & Harmath E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, Vol. 43, No. 3, 814-825.
- Dickey, M.D. (2006). Girl gamers: the controversy of girl games and the relevance of female-oriented game design for instructional design. *British Journal of Educational Technology*, Vol. 37, No. 5, 785-793.
- Dill, K.E., Brown, B.P & Collins, M.A. (2008). Effects of exposure to sex-stereotyped video game

characters on tolerance of sexual harassment. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 44, 1402-1408.

Encyclopedia Gamia (2015). Computer and video game genres.

http://gaming.wikia.com/wiki/Computer_and_video_game_genres

Entertainment Software Association (2015). Essential Facts About the Computer and Video Game Industry. Sales, demographie, and usage data.

<http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2015/04/ESA-Essential-Facts-2015.pdf>

Ewoldsen, D.R., Eno, C.A., Okdie, B.M., Velez, J.A., Guadagno, R.E. & DeCoster, J. (2012). Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, Vol. 15, No. 5, 1-4.

Farkas, D. & Orosz, G. (2013). The link between ego-resiliency and changes in Big Five traits after decision making: The case of Extraversion. *Personality and Individual Differences*, Vol. 55, No. 4, 440-445.

Fortune (2015). The 10 most successful states for video game development.

<http://fortune.com/2015/02/24/10-successful-states-video-game-development/>

Fülöp, M., Orosz, G., Büki, N. & Rózsa, S. (2014). Faces of Competition: The Development of the Multiple Competitive Attitudes Inventory. Kézirat.

Griffiths, M. & Wood, R.T.A. (2000). Risk factors in adolescence: the case of gambling, videogame playing and the internet. *Journal of Gambling Studies*, Vol. 16, No. 2/3, 199-225.

Hanula Zs. (2012). Elsőbbek az elsőbbnél. http://index.hu/tech/2012/02/29/elsobbek_az_elsonel_is/

Jeng, S. & Teng, C. (2008). Personality and motivations for playing online games. *Social Behavior and Personality*, Vol. 36, No. 8, 1053-1060.

Jenkins, H. (2000) 'Art for the digital age' Technology Review.

<http://www.technologyreview.com/articles/oct00/viewpoint.htm>

Kinder, M. (1991). *Playing with Power in Movies, Television, and Video Games: From Muppet Babies to Teenage Mutant Ninja Turtles*. Berkeley: University of California Press.

Király, O., Griffiths, M.D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, Gy., Elekes, Zs., Domokos, T. & Demetrovics, Zs. (2014). Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, Vol. 17, No. 12, 1-6.

Király, O., Slezcka, P., Pontes, H.M., Urbán, R., Griffiths, M.D. & Demetrovics, Zs. (2015a). Validation of the Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive Behaviors*. Kézirat.

Király, O., Urbán, R., Griffiths, M.D., Ágoston, Cs., Nagygyörgy, K., Kökönyei, Gy. & Demetrovics, Zs. (2015b). The Mediating Effect of Gaming Motivation Between Psychiatric Symptoms and Problematic Online Gaming: An Online Survey. *J Med Internet Res*, Vol. 17, No. 4, 1-15.

Klimmt, C., Hefner, D. & Vorderer P. (2009). The Video Game Experience as "True" Identification: A Theory of Enjoyable Alterations of Players' Self-Perception. *Communication Theory*, Vol. 19, No. 4, 351-373.

- Koster, R. (1999). Games as Art.
http://www.imaginaryrealitiesimaginary.com/volume2/issue6/games_as_art.html
- Langlois, M. (2011). *Reset: Video games & Psychotherapy*. Cambridge, MA: Chateau Escargot Publishing.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2004). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, Vol. 39, No. 4, 395–422.
- Malamuth, N., Linz, D., & Yao, M. Z. (2005). The Internet and aggression: Motivation, disinhibitory and opportunity aspects. In: Amichai-Hamburger, Y. (szerk.): *The social net: Human behavior in cyberspace*. New York: Oxford University Press. 163-191.
- Manovich, L. (2001). *The Language of New Media*. Cambridge: MIT Press, 2001.
- Marriott, T.C. & Buchanan, T. (2014). The true self online: Personality correlates of preference for self-expression online, and observer ratings of personality online and offline. *Computers in Human Behavior*, Vol. 2014, No. 32, 171–177.
- McDonald, P. D. (2012). Playing Attention: A Psychoanalytic Reading of Game Mechanics in Ico. *The Journal of the Canadian Game Studies Association*, Vol. 6, No. 9, 36-52.
- McGonigal, J. (2011). *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. New York: The Penguin Press.
- Mehroof, M. & Griffiths, M. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 13, No. 3, 313-316.
- Mentzoni, R.A., Brunborg, G.S., Molde, H., Myrseth, H., Skouveroe, K.J.M., Hetland, J. & Pallesen, S. (2011). Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with Mental and Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 14, No. 10, 591-596.
- Möller, I. & Krahé, B. (2009). Exposure to violent video games and aggression in German adolescents: A longitudinal analysis. *Aggressive Behavior*, Vol. 35, 75-89.
- Möße, T. & Rehbein, F. (2012). Predictors of Problematic Video Game Usage. *Sucht*, Vol. 59, No. 3, 153-164.
- Nagygyörgy K., Pápay O., Urbán R., Farkas J., Kun B., Griffiths, M. & Demetrovics Zs. (2013). Problémás videojáték-használat. Szakirodalmi áttekintés. *Psychiatria Hungarica*, Vol. 28, No. 2, 122-144.
- Newman, J. (2004). *Videogames*. New York: Routledge.
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M.D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Kökönyei, Gy., Felvinczi, K., Oláh, A., Elekes, Z. & Demetrovics, Zs. (2013). Psychometric properties of the problematic online gaming questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior nad Social Network*, Vol. 16, No. 5, 340-348.

- Peever, N., Johnson, D.M., & Gardner, J. (2012). Personality & video game genre preferences. <http://eprints.qut.edu.au/59976/1/a20-peevever.pdf>
- Peters, C.S. & Malesky, L.A. (2008). Problematic Usage Among Highly-Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. *Cyberpsychology & Behavior*, Vol. 11, No. 4, 481-484.
- Petry, A. S. & Petry, L. C. (2012). Possibilities of encounter between Psychoanalysis and videogames: thinking with Freud and Lacan. https://www.academia.edu/2601947/Possibilities_of_encounter_between_Psychoanalysis_and_videogames_thinking_with_Freud_and_Lacan
- Petry, L. C. (2010). Some Remarks on Ontological-Cognitive Structures in the Metaverse In *The Journal of Virtual Worlds Research*, Vol. 2., No. 5., 1-13.
- Philips, A. (2013). *Missing out: In praise of the un-lived life*. New York: Frasser, Straus & Giroux.
- Przybylski, A.K., Rigby, C.S. & Ryan, R.M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, Vol. 14, 154-166.
- Rehbein, F., Kleinmann, M., Mediasci, G. & Möße, T. (2010). Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 13, No. 3, 269-277.
- Ryan, R.M., Rigby, C.S. & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, Vol. 30, 347–364.
- Scharrer, E. (2005). Hypermasculinity, aggression and television violence: An experiment. *Media Psychology*, Vol. 7, 353–376.
- ScreenDigest & ELSPA (2000). *Interactive leisure software: New platforms, new opportunities*. London: Screen Digest.
- Smohai, M. & Vargha, A. (2014). A problémás videojáték-használat lehetséges prediktorainak vizsgálata, feltárása – játssási motivációk, aspirációk, kötődés, korai szülői nevelési stílus, társas támogatás. *Alkalmazott Pszichológia*, Vol. 14, No. 1, 25-45.
- Smohai, M., Mirnics Zs., Pápay, O. (2014a). Videojáték-használat és a környezethez való viszony. In: Fülöp J., Mirnics Zs., Vassányi M. (szerk.): *Kapcsolatban – Istennel és Emberrel*. Budapest: L'Harmattan. 66-75.
- Smohai, M., Mirnics, Z., Vargha, A., Torma, B. & Tóth, D. (2013). Videojátékokkal való játszás közben, iskolában és otthon átélt flow-élmények tipikus mintázatai, valamint az azokba tartozó magyar serdülők személyiségjellemzői és megküzdési módjai. *Konfigurációelemzés. Pszichológia*, Vol. 33, No. 4, 313-327.
- Smohai, M., Mirnics, Zs. & Tóth, D. (2014b). The relationship between video gaming flow experiences, flow in home, at school, personality- and coping traits. In: Oláh, A. és Nagy, H. (szerk.): *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity*. Budapest: Eötvös University Press. 169-177.

- Smohai, M., Tóth, D. & Mirnics, Zs. (2013). A számítógépes játékpreferencia vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, Vol. 68, No. 2, 245-258.
- Tavinor, G. (2009). *The Art of Videogames*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Taylor, L. (2003). When seams fall apart. Video game space and the player.
<http://www.gamestudies.org/0302/taylor/>
- Velez, J.A. (2015). Extending the theory of Bounded Generalized Reciprocity: An explanation of the social benefit of cooperative video game play. *Computers in Human Behavior*, Vol. 48, No. 2015, 481-491.
- Velez, J.A., Greitemeyer, T., Whitaker, J.L., Ewoldsen, D.R. & Bushman, B.J. (2014). Violent Video Games and Reciprocity: The Attenuating Effects of Cooperative Game Play on Subsequent Aggression. *Communication Research*, 1-21.
- Velez, J.A., Mahood, C., Ewoldsen, D.R. & Moyer-Gusé, E. (2012). Ingroup Versus Outgroup Conflict in the Context of Violent Video Game Play: The Effect of Cooperation on Increased Helping and Decreased Aggression. *Communication Research*, 1-20.
- Vorderer, P. (2000). Interactive entertainment and beyond. In Zillmann, D., Vorderer, P. (szerk.): *Media entertainment: The psychology of its appeal*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000, 21-36.
- Yao, M.Z., Mahood, C. & Linz, D. (2010). Sexual Priming, Gender Stereotyping, and Likelihood to Sexually Harass: Examining the Cognitive Effects of Playing a Sexually-Explicit Video Game. *Sex Roles*, Vol. 62, 77-88.
- Yee, N. (2006a). The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively-Multiuser Online Graphical Environments. *PRESENCE: Teleoperators and Virtual Environments*, Vol. 15, 309-329.
- Yee, N. (2006b). Motivations of Play in Online Games. *Journal of CyberPsychology and Behavior*, Vol. 9, 772-775.
- Yee, N. (2006c). Motivations of Play in MMORPGs. Results from a Factor Analytic Approach.
<http://www.nickyee.com/daedalus/archives/pdf/3-2.pdf>
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 37, No. 5, 355-372.
- Zamitto, V.L. (2010). Gamers' personality and their gaming preferences.
<http://www.veronicazamitto.com/files/Zamitto-Veronica-MSc-thesis.pdf>

Sebő Tamás, Szenes Márta, Lantos Katalin

AZ INTERNETES PSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS JELLEMZŐI AZ ONLINE LEVELEZÉSBEN

Bevezető gondolatok

A Szegedi Tudományegyetemen már közel 20 éve elérhetőek az egyetemisták számára különféle mentálhigiénés egyéni és csoportos pszichológiai tanácsadásformák. Továbbá 2002 óta az Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ keretében komplex mentálhigiénés szolgáltatások kerültek bevezetésre. Célként fogalmazható meg, hogy a hallgatók életvezetésükben tudatos, autonóm, társaik felé nyitott, segítőkész, valamint kreatív, művészetek iránt érdeklődő, a közösségben szívesen alkotó egyetemi polgárokként élik meg diákéveiket. A magas színvonalú teljesítmény, az egészséges testi és mentális életminőség lehetőséget kínál egy eredményes életút tervezésére és megvalósítására. Az előzőekben megfogalmazott célt egyéni tanácsadás, speciális tréningek, valamint közösségi mentálhigiénés programok biztosításával kívánjuk megvalósítani, melyek a hallgatók számára térítésmentesek. Ezen segítségnyújtási formák tárházát bővíti a 2010-ben bevezetett új szolgáltatás, az online pszichológiai tanácsadás, amely jelen tanulmányunk fókuszában van. Tanulmányunk többek között az online tanácsadási szolgáltatásunk hétköznapi tapasztalatairól, illetve az internetes levelezésen keresztül nyújtott segítői folyamat főbb jellemzőiről szól. Írásunkban továbbá röviden bemutatjuk egy felhasználói élményre vonatkozó pilot vizsgálat eredményeit. Végül áttekintésünket egy online levelezés keretében zajlott esetbemutatóval zárjuk.

Nyitás az internetes tanácsadás felé

Mindennapi tapasztalataink során úgy látjuk, hogy a mostani egyetemista generáció egy részének könnyebb írásban megnyilvánulnia. Ez köszönhető az internetes kommunikáció markáns elterjedésének, de az egyetemeken és főiskolákon zajló tömeges írásbeli vizsgáztatásnak is. Akinek fontos a személyes kontaktus, az természetesen igénybe veheti élő, szemé-

lyes tanácsadásunkat. Továbbá vannak olyan helyzetek az online levelezés során, amikor kifejezetten szorgalmazzuk is egy személyes találkozó létrejöttét, s a probléma profiljának megfelelő speciális szakembert javasolunk. Online pszichológiai tanácsadásunkat 2010 novemberében indítottuk el a Szegedi Tudományegyetemen, amelyre több pályázati program teremtett lehetőséget. A segítséget kérő hallgatók leveleiket a www.leleknavigator.hu oldalon keresztül küldhetik el, ahová minden aktív jogvisztonnyal rendelkező hallgatók ingyen fordulhat életvezetési tanácsokért. A Léleknavigátor felületének szerkesztésekor az volt a célunk, hogy a fiatal felnőtt korosztály számára tartalmazza a leglényegesebb lelki egészséget szolgáló ismereteket. A honlap könnyen kezelhető, jól áttekinthető. Legnépszerűbb menüpont az online levelezés, ám más, pszichoedukációt szolgáló témákat is sikeresen kereshetnek a felhasználók folyamatosan megújuló honlapunkon.

Az online tanácsadás jellemzői, hatása, eszköztára

Hétköznapi tény, hogy napjainkban kommunikációnk és önkifejezésünk egy jelentős része írásos formában valósul meg az interneten, s ez nem csak az egyetemisták csoportjára jellemző, akik jelen tanulmány célcsoportját képezik. Az írásbeliség, mint kommunikációs csatorna egy idős az írott történelemmel, azonban az üzenetek célba juttatásának terjesztésének és cseréjének még soha nem volt ennyire könnyen elérhető, gyors és hatékony eszköze, mint amit napjainkban a számítógépek hálózata lehetővé tesz. Az írásbeli megnyilvánulásnak, annak célja szerint több eszközét választhatjuk, úgymint: e-mail, chat, blog, fórum, hozzászólás, stb. Ezen eszközök hatalmas teret nyitnak az egyének és csoportok interakciójára, találkozására, megteremtve ezzel az online szöveg alapú kapcsolatok kibontakozásának végtelen lehetőségét (Kraus, Striker, és Zack, 2010). A pszichológiai segítségkérés tekintetében azt mondhatjuk, hogy minél több időt tölt valaki a neten, annál nagyobb az esélye, hogy igény esetén az online térben fog mentálhigiénés segítségért fordulni (Leibert, Archer, Munson, és York, 2006).

Manapság egyre inkább szaporodnak azon online terek, melyek a Léleknavigátorhoz hasonlóan, olyan virtuális tér létrehozására vállalkoznak, ahol a hálón böngésző felhasználó segítséget kérhet életvezetési, mentálhigiénés problémáival kapcsolatosan. A szakemberek már régóta kutatják, és elemzik az internetes kapcsolatok természetét, és az itt megvalósuló segítői folyamat specifikumait. Elmondható, hogy minden online kommunikációs eszköznek megvan a maga lélektana. Egy video-telefonálásnak (pl.: skype) más specifikuma van, mint egy e-mail váltásnak (Kraus, Striker, és Zack, 2010).

A segítő eszköztára (pl. érzelmi visszatükrözés, összefoglalás, nyitott kérdés, konfrontáció, stb.) nem változik, de azok felhasználásának körülményei, és a környezet melyben hatnak, nagyban eltérő lehet a különböző online kommunikációs eszközök mentén. Az

online írásos interakciók két nagy csoportra oszthatók, aszerint hogy szinkron, vagy aszinkron térben zajlanak. Szinkron kommunikációban a felek valós időben egyszerre vannak jelen a folyamatban, ilyen például bármilyen chatszoba vagy alkalmazás. Aszinkron kommunikáció esetén a felek nincsenek jelen egyszerre a valós időben, az üzenetek időbeli eltolódással érnek célba, így az interakció dinamikája merőben eltér egy valós idejű beszélgetéstől. Ilyen forma lehet az e-mail, a fórumom, és az üzenőfalak. Az online konzultációk terápiás hatását tekintve nem találtak jelentős különbséget szinkron és aszinkron kommunikációs mód között, ellenben kimutatható, hogy ilyen esetekben az írásbeliséget jobban preferálták a felhasználók (Barak et al, 2008). Ez egybecseng a Lélek-navigátor tapasztalattal is a videotelefonálás lehetőségét, alig használták ki a diákok, míg a levelezés nagyon népszerű.

A következőkben kifejezetten az elektronikus levelezésre vonatkozó speciális hatásokat, jelenségeket mutatjuk be. Az egyik legelterjedtebb online kommunikációs eszköz az e-mail (elektronikus levél), amely egyben a leginkább ismerős forma is, hiszen a levelezésnek régre visszatekintő kultúrája és hagyománya van (Kraus, Striker, és Zack, 2010). E-mail címünk és fiókunk az identitásunk része, melyet a virtuális térben egyfajta otthonnak, online lakcímünknek tekinthetünk. Innen kiindulva számos szöveg alapú kapcsolatot tartunk fenn, legyen az formális, vagy baráti viszony.

Az írás, mint önkifejezés és gyógyító erő

Az írásbeli kommunikáció és önkifejezés egy önálló képesség. Egy élő beszédben jól kommunikáló személy nem feltétlenül érzi komfortosnak az írást, és ez fordítva is igaz. Vannak emberek, akiknek az írásban való megnyilvánulás sokkal biztonságosabb és magabiztosabb terepet nyújt a megnyilvánulásra. Természetesen a másik oldalon valakinek ez a forma erőfeszítést, vontatottságot és személytelenséget jelent. Az írás gyógyító erejéről számos nagynevű pszichológus, már az internet megjelenése előtt sokkal korábban, meggyőzött bennünket. Tudjuk, hogy eredményesen alkalmazható az írás terápiás folyamatok során. Ilyen eszköz például a naplóírás, az álmok lejegyzése, terápiás levél, stb. (Freud, 1986; Jung, 2006).

Egy jól ismert kortárs pszichológus James W. Pennebaker (2005) szintén nagy jelentőséget tulajdonít az írásnak, s a *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk* című könyvében így fogalmaz:

„Bámulatba ejtő, hogy a legbensőbb gondolatainkról és érzéseinkről való írás vagy beszéd milyen mély fizikai és lelki hatásokat képes tenni. Mindannyiszor, amikor felzaklató élményekről írtam, a végén sokkal jobban megértettem, az eseményekhez kapcsolódó érzelmeimet is. Korábban kezelhetetlennek tűnő problémáim papírra vetve hirtelen alakot öltöttek, és

szinte maguktól kínálták a megoldást. S ha már egyszer megoldottam egy-egy problémát, többé már nem gondolkodtam rajta.” (Pennebaker, 2005, 119.)

Az írás, mint terápiás eszköz tehát, akkor is hatékony lehet, ha csak önmagunk számára vetjük papírra gondolatainkat. Ezen folyamat során szavakká és mondatokká kell formálni a belső megéléseinket. Sok esetben komoly erőfeszítésbe kerülhet megtalálni a megfelelő kifejezést és értelmes gondolattá formálni a bennünk zajló lelki történéseket. Ez a munka önmagában is rendelkezik egy rendező, tisztázó erővel, hiszen külsővé tesszük a belső élményeket. A megfogalmazott gondolatokkal és érzésekkel találkozni tudunk a visszaolvasás során, így egy viszonyulást alakíthatunk ki hozzájuk, mely segítségünkre lehet a feldolgozásban. Ha ennek a munkának az eredményét egy másik személlyel is megosztjuk, aki empatikus, segítő attitűddel fordul felénk, már is eljutunk az online konzultáció formájához (Klessner, 2009, idézi Richards, 2013) A megmaradó írás segítségével nem csupán aktuális állapotunkra láthatunk rá, de nyomon követhetjük a változás folyamatát is.

Verbalizációs készség, megértés, bizalom

Egy ilyen „írásbeli kapcsolat” minősége és elmélyülése tehát nagyban függ attól, hogy a két kommunikáló félnek milyen a verbalizációs készsége. Minél inkább pontosak és árnyaltak a megfogalmazások, annál valószínűbb, hogy a segítő kapcsolat elmélyül és fennmarad. Ha az írásbeli önkifejezés képessége szegényesebb, akkor nagyobb az esélye a félreértéseknek, és konfliktusoknak, ami a kapcsolat megszakadásához vezethet. Az is okozhat félreértést a kommunikációban, ha a levelezőpartnerek íráskészsége nagyban eltér a tanácsadótól. Ilyen esetekben a segítőnek ügyelnie kell, hogy a lehető legmegfelelőbb nyelvi megfogalmazásokat és kifejezéseket használja ügyelve arra, hogy a másik fél biztosan megértse üzenetét. A mindkét fél számára ideális, egyenrangú megfogalmazási módok megtalálása segítheti az önfeltárást, és a bizalom kiépülését. Az írás tehát nem csak egy kommunikációs eszköz, hanem maga a csatorna, amely formálja a kapcsolatot, és a kapcsolat is visszahat az írás minőségére (Kraus, Striker, és Zack, 2010). Így van ez a személyes segítség terében is, ahol verbális kifejezés minősége szorosabbá teheti kapcsolatot, illetve az visszahat az önkifejezés mélységére. Egy jól megtalált szimbólum olyan közös nevezőt teremthet, amelyhez vissza-vissza lehet térni a levelezés során (Sebő és Kuba 2014).

Az e-mail önmagában egy apró önreprezentációs csomag, melyet elküldünk a virtuális térbe, annak reményében, hogy egy olyan befogadóhoz érkezik üzenetünk, aki segítő szándékkal reflektál gondolatainkra. Valójában azt mondhatjuk, hogy azok vagyunk, ahogyan adott időpontban önmagunk életeseményeit, átélt élményeit narráljuk (Szenes és Sebő 2012). Írásos formában a felmerülő érzelmek kevésbé intenzív módon jelennek meg,

illetve van idő megélni, kezelni őket. Ez a lehetőség nagyban hozzásegíti a levélírókat, hogy fókuszált maradjon (Bambling, King, Reid és Wegner, 2008).

A nonverbalitás hiánya

Az írásbeli kommunikáció egyik legfőbb jellegzetessége azoknak a szemtől szembeni helyzetben mindig tapasztalható jeleknek a hiánya, melyet a nonverbális kommunikáció fogalmába sűrítünk. Nem látjuk a beszélő arcát, nem halljuk hangját, és nem érzékeljük testbeszédét. Szerencsére az írás teret enged olyan nyelvi stratégiáknak, melyek mégiscsak lehetővé teszik a lelki minőségek és finomságok kifejezését. A nonverbális jelek hiánya sok esetben bizonytalanságot teremt, mivel ezek nélkül nehezen detektálható a beszélő üzenetének pontos jelentése. A személyes kommunikáció hiánya különbözőképpen hat az emberekre. Elképzelhető, hogy kevésnek bizonyul az online kapcsolat megtartó ereje, nehezen alakul ki intimitás, az érzelmek azonnali reflektálatlansága is zavaró lehet. Ugyanakkor a másik oldalról egy potenciális levélíróknak pont az lehet a szimpatikus, hogy saját biztonságos közegében, egyéni tempójában és dinamikájában foglalkozhat problémáival, önismereti kérdéseivel (Richards és Vigano, 2013). A levélírók intimitással kapcsolatos bizonytalanságának kedvezhet, hogy ebben a közegben őszinték lehetnek, és közel érezhetik magukat egy másik emberhez, ugyanakkor megmarad az eszközük, hogy távolságot tartsanak tőle. Tehát a kapcsolati kontroll marad a kezükben, maguk szabályozhatják a közeledés és távolodás dinamikáját (Hanley, 2009). Az olyan segítségkérők, akik valamiért szégyent vagy bűntudatot éreznek, vagy pl. valamilyen testi fogyatékkal rendelkeznek, könnyebben vállalják nehézségeiket írásos formában. A fentebbi előnyöket és hátrányokat mindenki egyénileg éli meg. Aki nehezebben tolerálja a nonverbális csatornáknak hiányát, és nem élvezi az írásbeliség nyújtotta lehetőségeket, feltehetően nem is keres ilyen kapcsolatot, vagy hamar kiszorodik belőle, és kiszáll a folyamatból. Ez utóbbira a Léleknavigátornál is számos példát tapasztaltunk.

Láthatatlanság

A nonverbális jelek hiányát úgy is fogalmazhatjuk a vizualitás aspektusából, hogy a legtöbb online környezetben láthatatlanok vagyunk mások számára. Sok esetben még csak annak sincs nyoma, hogy jelen vagyunk-e a térben. A láthatatlanság bátoríthatja a levélírókat arra, hogy olyat tegyenek, amit esetleg egyébként nem tennének. Ilyen értelemben a láthatatlanság nagyban hasonlít az anonimitáshoz, de kicsit különbözik is attól. Még ha a két kommunikáló fél jól ismeri is egymást, írás alapú kommunikációban akkor is láthatatlanok egymás számára. Ebből fakad, hogy nem kell szembesülni a fogadó fél azonnali reakciójával, amely

esetleg fenyegethetné az ént. Ez a számítógép által mediált kommunikációs tér legtöbbször az elutasító érzelmi reakcióktól, (mint rosszallás, harag, unalom) védi meg az üzenet megfogalmazóját vagyis a levelező partnert (Kraus, Striker, és Zack, 2010).

Anonimitás

Az internet felületén interakcióink, találkozásaink alkalmával mások a legtöbbször nem tudják meg, kik vagyunk valójában. Csak annyi információjuk van, amennyit egy adott térben elárulunk magunkról. Ha akarjuk identitásunkat részben vagy egészben elrejtethetjük. Ez nagyban segíti elkerülni a stigmatizálódást (Suler, 2004). A másik oldalról arra használható, hogy valamilyen általunk tudatosan hangsúlyozni akart részünket, tulajdonságunkat toljuk az előtérbe egy másikat pedig hátrébb (pl. bőrszín). Az a narratíva, amelyet önmagunkról formálunk, szabadabban „szerkeszthető”, mint az élő segítő kapcsolat során. A cyber térben zajló kommunikáció ezen sajátosságát rendre kihasználják a Léleknavigátor levelező partnerei, hiszen az itt zajló kommunikáció szintén név nélkül zajlik.

Továbbá ki kell emelnünk, hogy az anonimitás miatt kisebb a kapcsolati függőség hatása, amely nagyobb autonómiaérzést biztosíthat a segítségkérőnek, szemben személyes segítségkérés során azonnal megjelenő autoritás mintázattal. Az autonómia megélése komoly szükséglet lehet ifjú illetve fiatalfelnőtt korban, különösen férfiak esetén (Sebő, 2012).

Időbeli folyamatosság és fragmentáltság

Az aszinkron kommunikáció, mint amilyen az email, megengedi, hogy a két fél különböző időpontokban legyen jelen a beszélgetésben. Ez általában azt az érzetet kelti, hogy az időbeli keretek kitágulnak és a beszélgetés időbeli eltolódottsága beépül a konzultációs folyamatba (Suler, 2000). Mindkét félnek megvan tehát a lehetősége, hogy órákon, vagy akár napokon át gondolkodjon a válaszában, mialatt szubjektíven azt éli át, hogy egy állandó kommunikációs folyamathoz csatlakozik újra és újra. Ez a sajátos kapcsolati mintázat segítő és segített között értelmezhető egyfajta átmeneti térként a winnicotti értelemben ugyanúgy, mint a személyes terápia vagy tanácsadás tere (Winnicott, 1999). Ebben az elnyújtott időbeli síkban könnyebb kapcsolódni az itt és most folyamataihoz, nem kell megvárni a következő találkozót, mint azt a szemtől szembeni helyzetekben meg kell tenni.

Ily módon megjelenik a reflexiós zóna, ahol van idő átgondolni a szóban forgó témát, helyzetet, mérlegelni az érzéseket, és elvégezni az önismereti „házi feladatot”. Ez a számítógép által mediált kommunikáció teremti meg azt a puffer zónát, amely megkönnyítheti a kínos vagy érzelmileg felkavaró témák és helyzetek feldolgozását (Suler, 2000).

Például a gyengébb szociális kompetenciákkal rendelkezőknek lehetőségük nyílik arra, hogy az aszinkron kommunikációs helyzetet reflexióra, tervezésre használhatják, aminek eredményeként képessé válhatnak arra, hogy sokkal effektívebben mutassák be magukat. A depresszióval, pániktünetekkel küzdő embereket sokszor eltántorítja a szociális kontaktusoktól, hogy gondolkodásuk kissé meglassult, érzelmi reakcióik, tompábbak és lassabbak az átlagéhoz képest. Az internet használva nagyobb sikerélményt érhetnek el a kommunikációban, kapcsolattartásban (Szenes és Sebő, 2011).

Az időben eltoltt kommunikáció a tanácsadónak is kedvez, mivel a tanácsadás folyamata lelassul, a tanácsadónak azon túl, hogy elegendő ideje van válaszolni, arra is mód nyílik, hogy utánanézzon a nehezebb témáknak, konzultációt kérjen más szakemberektől, vagy például pszichoedukációs eszköztár használatának lehetőségét mérlegelje.

Látnunk kell, hogy nagyon nagy előnye az e-mail alapú tanácsadásnak, hogy a teljes folyamat dokumentált, így a segítő bármikor visszatalhat vagy támaszkodhat a leírtakra, illetve ugyanígy a visszatekintés lehetőségével élhet a segítségkérő is, rálátva elakadás pontjaira, vagy más esetben önfejlődésére.

A fentiekből adódik, hogy az e-mailes kommunikáció során a levélváltások sűrűsége változó lehet. A spontán megírt azonnali levélen át az alaposan átgondolt válaszig több időbeli reakció is elképzelhető, ami beszédes lehet a kapcsolati dinamika szempontjából. Egy azonnali válaszreakcióról az feltételezhető, hogy a segítségkérő tudattalanul szinte úgy éli meg a kapcsolatot, mintha az szemtől szembeni helyzet lenne. Később, ahogyan szocializálódik a kommunikációs formába, esetleg megengedi magának a hosszabb reagálási időt (Kraus, Striker, és Zack, 2010). Egy jelentős változás a levelezés hangsúlyosságában akár a reakcióidőben is kifejeződik, ami jelentheti, hogy a segítségkérőben érzelmi változás zajlik le, átalakul a hozzáállása a témájához, vagy módosul a kapcsolat iránti elkötelezettsége. Általános szabályként az fogalmazható meg, hogy amennyire gyakori az e-mailváltás, annyira fontos és intim az online kapcsolat. Előfordul, hogy egy levelezés időlegesen vagy végleg megszakad. Ezt hívjuk „fekete lyuk” hatásnak (Suler, 2000). A levél elmaradása, avagy a „partner csendje” számtalan módon értelmezhető. Lehet a jele haragnak, érdektelenségnek, elfordulásnak, büntetésnek, vagy egyszerűen annak, hogy a partner életében más kapcsolatok, és témák kerültek fókuszba. Ezt a bizonytalan állapotot igen nehéz lehet elviselnie a tanácsadónak, mert ilyenkor akár a saját elvárásai, érzelmei és szorongásaink mentén értelmezheti a helyzetet.

Az aszinkron kommunikáció sokszor gátat is jelenthet a kapcsolatban. Mivel a két fél nem éli át közösen az itt és most élményt, csökkenhet a spontaneitás és a kapcsolati elköteleződés szintje. Valós idejű együttlét hiányában a kliens úgy érezheti, segítője nincs jelen, magára

maradt problémájával, szokatlan lehet számára, hogy egy professzionális segítővel folytatott kommunikáció nem a valós időben, hanem aszinkron módon zajlik (Kraus, Striker, és Zack, 2010).

Dizinhibíció

Tapasztalhatjuk, hogy a virtuális térben az emberek képesek olyat mondani és tenni, amit egy szemtől szembeni élő helyzetben nem vállalnának. Ez annak köszönhető, hogy az online térben fellazulnak, gátlásaik oldódnak és nyíltabban fejezik ki magukat. Ezt hívjuk dizinhibíciós hatásnak (Suler, 2004).

A segítő levelezést tekintve ez a hatás abban a tekintetben releváns, hogy amennyiben intimitás túl gyorsan fejlődik egy friss online kapcsolatban, a megtapasztalt jelenség aggodalmat, megbánást, és végül a kapcsolat gyors lezárulását eredményezheti. Ezért fontos hangsúlyoznia a tanácsadónak, hogy a partner csak olyan mélységben ossza meg belső világát (érzéseit, emlékeit, gondolatait) ahogyan az a számára komfortos. A formálódó online kapcsolat bizalmi szintjének alakulására szintén egyéni módon vagyunk érzékenyek. Ez az a tényező, melyre személyes helyzetben is különösen érzékenynek kell lennie a tanácsadónak, az online térben pedig fokozottan tapintatosan kell bánnia kérdéseivel és visszajelzéseivel egyaránt (Sebő és Kuba, 2014).

Projekciós folyamatok felerősödése

Mindenképp fel kell, hogy hívjuk a figyelmet arra jelenségre, amely csak részben az előzőekben említett aszinkron kommunikáció következménye. Jelesül, miután az online tanácsadás egy korlátozott kommunikációs térben zajlik, ahol a személyessel összehasonlítva hiányzik a vizualitás, illetve az auditív információ (vagyis szinte minden nonverbális és meta-kommunikatív információ), különösen nagy esélye van a projekciónak és a félreértésnek. Természetes ez a pszichodinamika mindkét irányba működik, a segítő és a segített vonatkozásában is. A projekció jelensége nem kiküszöbölhető, hiszen az számtalan hétköznapi helyzetben is jelen van, amikor nem élő kommunikációs térben vagyunk, például regényt olvasunk, vagy valakinek egy korábbi naplórészletét tanulmányozzuk. Ilyenkor automatikusan a meglévő információk alapján felöltöztetjük a személyt, a hiányzó információs réseket pedig saját személyiségünkől merítve kitöltjük. Ezzel a torzító tényezővel folyamatosan tisztában kell lennie az adott segítő szakembernek, következésképpen különféle önellenőrző eszközöket kell beiktatni a kapcsolat építésének folyamatába. Sűrűbben kell tisztázni a segítséget kérő emberrel mit és hogyan értett, miként használ egy szót, egy kifejezést, vagy

egy hasonlatot (Szenes és Sebő 2011). Továbbá a segítséget kérő számára időről időre érdemes visszatükrözni, milyen képet fantáziál rólunk, mint segítőről, s ennek mi lehet a hátterében. Valamint azt mondhatjuk, hogy dolgozhatunk a projekció által keletkezett képpel úgyis, mint tanácsadók. a szupervízió folyamatában, gazdagabban érzékelve a klienst. Látnunk kell, hogy az itt használt projekció kategóriája nem azonos a pszichoanalitikus terápiás mezőben használt fogalommal. Jelen esetben a projekciót inkább a korlátozott kommunikációs tér szervezi, kevésbé van szó énvédő mechanizmusról.

A Léleknavigátor tanácsadói tapasztalatai

Az új típusú online pszichológiai tanácsadásra 2010-ben egy külön stáb készült fel, amelynek tagjai segítő foglalkozású szakemberek. Egy három hónapos képzés keretében olyan szakember irányításával zajlott a felkészülés, aki maga is több évig végzett internetes tanácsadást. A necc.hu néven ismert internetes tanácsadó Grezsa Ferenc vezetésével hazánkban egyedül álló módon, 2000 novemberétől éveken keresztül működött, speciálisan serdülők számára biztosítva a szolgáltatást (Grezsa F., S. Takács Zs., Demetrovics Zs, 2009). A csoportos felkészítés tematikájába beletartoztak az online tanácsadás pszichológiai vonatkozásain túl, speciális szerződéskötési, etikai, személyes adatvédelemre vonatkozó kérdések is. Az online tanácsadói munkánk kezdete óta az ezen a területen dolgozó stáb egy egységes írásban rögzített protokoll, illetve konszenzus alapján dolgozik, amely a segítő szakember és a segítségért forduló diák számára is biztonságot tud teremteni. A levelekre a stáb tagjai a megküldéstől számított egy héten belül tudnak válaszolni. Miután a szolgáltatás anonim, a levélíró személyével kapcsolatban a tanácsadók semmilyen információnak nem néznek utána, vagyis amilyen adatokat magáról a segítséget kérő megad, azt tekintik valósnak. Fontos kiemelni, hogy az online tanácsadói stáb a működés megkezdésekor megfogalmazta azokat a legfontosabb elveket, amiket a tanácsadóknak szem előtt kell tartani. Természetesen munkájukat még számtalan szabály keretezi, amire itt nincs módunk kitérni, ám Sebő Tamás és Szenes Márta 2011-es tanulmányában részletesen is olvashatunk a protokollról. Az online segítő munkáját, mint minden más pszichológiai munkát, rendszeres szupervízió kíséri, amely különösen fontos egy új szolgáltatástípus beindítása során. Az elmúlt öt év tanúsága alapján elmondható, hogy az online tanácsadásnak létjogosultsága van az SZTE Életvezetési Tanácsadó szolgáltatásainak sorában úgy is, mint egy híd a személyes tanácsadás felé. Másrészt, mint bizonyos speciális élmények, traumák, krízishelyzetek, lelkiállapotok megosztása egyfajta feldolgozása, emellett úgy is, mint információ kérés egy hiteles forrásból. Az eltelt öt év során összesen 1587 db levél érkezett 697 levélírótól. A levelek rendre archiválásra kerülnek, lehetővé téve a későbbi narratív elemzést.

Néhány tartalmi jellemző

Az eddig öt éves internetes tanácsadásaink alapján levelek többsége partnerkapcsolati konfliktusokkal, szerelemmel, a családtól való elszakadással és a teljesítmény-szorongással kapcsolatos, de a segítők találkozhattak már igen mély traumákkal is, amelyeket esetleg személyesen kínos lenne vállalni. Ilyen volt többek között a szexuális erőszak, bántalmazás a gyász és a nemi identitáskeresés kérdései, bűnelkövetés, függőség megjelenése a narratívákban. Az eddigi tapasztalat igazolja a szakirodalomban is számos helyen említett tendenciát, miszerint néhány kényes téma jobban megosztható a stigmatizálódás kisebb veszélye miatt, hiszen az anonimitásból adódóan kontrolálható a szociális távolságtartás. Gyakori, hogy már az első levél súlyos traumák sorát említi, miközben jól ismert, hogy ennyire gyors és hirtelen mélyülő önfeltárás sokkal kevésbé jellemző a személyes segítségkérés helyzetére. A levélíró fesztelenebbül, nagyobb biztonsággal, intimebb stílusban képes fogalmazni, mint az élő tanácsadás keretében. Vélhetően ilyen esetekben a hallgatók részéről erős szükséglet a ventilálás, a tehermegosztás, és csak másodsorban jelenik meg a feldolgozás igénye. Észrevehető, hogy olyan szakokon, ahol a szociális kívánatosság, a norma nem engedi meg, hogy egy hallgatónak explicit módon pszichés problémája legyen, esetleg krízissel küszködjön, ott szívesebben osztják meg a diákok azokat online, anonim csatornán keresztül. Leveleik egyértelműen tükrözik, hogy a felvállalt személyes segítségkérés nem normatív körökben (pl. jogász vagy orvostanhallgatók).

A tanácsadók munkamódjáról

Szeretnénk még szólni tanácsadóink speciális élményeiről a válaszadás szituációját, módszerét tekintve. Fontos, hogy a szakembereink egy jól szabályozott belső ritmussal rendelkezzenek a válaszlevelek megfogalmazását tekintve, hiszen a személyes tanácsadástól eltérően itt nincs a napban konstans idő kijelölve erre a feladatra. Azt is figyelembe kell venni, hogy a megválaszolás időpontjában kellően motiváltak, ráhangoltak legyenek az aktuális segítségkérő állapotára, s ne befolyásolják őt más, szubjektív környezeti események, ne legyen időbeli sürgetettség sem. Az évek során ennek minden tanácsadó esetén egyénre szabott rutin alakult ki. A munka módszeréről szólva, tanácsadóinknak lényegesen gyakrabban kell használniuk a tükrözés eszköztárát, így az ismétlés, kiemelés, sűrítés, összegzés lehetőségét. Hatékonyak bizonyul az optimális számban feltett kérdés is, amely jó vezérfonál a levélírónak a következő gondolatok megfogalmazásához. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az online pszichológiai tanácsadást feldúsító módszertani lehetőségeket, amikor a tanácsadóink szakirodalmat, önbecslő skálákat, feladatokat, tematikus filmeket ajánl a levélírónak.

Az online tanácsadás felhasználói élménye egy pilot vizsgálat tükrében

Egy felmérésben, melyet a közelmúltban végeztünk el levelezőink között, arra voltunk kíváncsiak, hogy a fentebb kifejtetett elméleti megfontolások, miképpen érvényesülnek a felhasználói oldalon. Erre vonatkozóan fogalmaztunk meg öt kérdést, melyre kifejtendő választ vártunk a felmérésben résztvevőktől.

A vizsgálat 2015 tavaszán zajlott anonim módon, online formában. A kérdőívünket 100 egyetemistának küldtük el, akik az egy éven belül lezárult levelezőink közül kerültek ki. A visszaküldött száma 52 fő, ebből 2 visszaküldött anyag nem volt értékelhető. Így a későbbiekben összesen 50 korábbi levelező anyagával dolgoztunk. Az átlagéletkor 23,3 év volt.

A feltett kérdések a következők voltak:

1. Hogyan érezte magát egy-egy levél megírása után, illetve, hogyan élte meg a válaszra való várakozás idejét?
2. Hogyan élte meg, hogy anonim maradhat a segítségkérés folyamatában, és hogy nem ismerte a tanácsadó személyét?
3. Miként hatott önre, hogy érzéseit, gondolatait, írásban kell kifejtenie? Tapasztal-e különbséget az élőbeszédhez képest?
4. Mennyiben érezte, hogy az online levelezés segíti, vagy éppen gátolja az őszinteségét és a nehéz témák felvállalását? Mit tapasztalt ezzel kapcsolatban?
5. A konzultációs folyamat során miként formálódott, változott a hozzáállása a pszichológiai értelemben vett segítségkéréshez?

Összességében elmondható, hogy levelezőink válaszaiban hétköznapi megfogalmazásban köszöntek vissza az elméleti részben érintett fogalmak. Képet kaphattunk arról, hogy egyéni megélés szintjén miként érvényesülnek az olyan hatások, mint az írás hatása, anonimitás, dizinhibíció, stigmatizáció. A személyes felhasználói visszajelzések rámutatnak, melyek az online konzultációs forma erősségei, és pozitív hatásai.

Az írás hatása, mint ventilláció

A válaszadók 68 százaléka fogalmazta meg konkrétan, hogy megkönnyebbülést éreztek, amikor leírhatták problémájukat, érzéseiket. Az írás felszabadító erejének hatása szinte minden folyamatban megjelent.

„Mindig sokkal könnyebben fejeztem ki magamat írásban, mint szóban. Valószínűleg, mert írásban több időm van átgondolni. A tény, hogy kiírom magamból a gondolataimat máris félmegoldás, hisz én is feldolgozom közben és ez könnyebbé teszi.”

„Azt éreztem, hogy kérdéseim célba érnek, és lesz segítő visszajelzés. Sokkal jobb volt tenni és foglalkozni a problémával, nem mint még több negatív érzést begyűjteni. A kereszt könnyebb lett a vállamon.”

Az írás hatása és a megfogalmazások pontossága

Az írásbeli forma arra készíti a levélíró, hogy precízebben fejezze ki magát, mint azt szóban tenné. Ez a felhívó jelleg direkt módon visszahat a megfogalmazóra, és önmagában is strukturáló, rendszerező hatást fejt ki.

„Szeretek írni, sokat. Néha talán az írás jobban ki tudja fejezni ki vagyok, mit érzek és mit akarok. Mikor el kell mesélnem, akkor többnyire úgy fogalmazok, hogy ne hangozzon se "túl szomorúnak" vagy "túl önsajnálatosnak". De írásban valamiért úgy rakom a szavakat egymás után, ahogy valóban szeretném.”

„A levél írásakor kavartak bennem a negatív érzések és indulatok. Annyi gondolat volt a fejemben, hogy csak írtam és írtam, lehet voltak nem összefüggő bekezdések is, illetve össze-vissza ugráltam a gondolataim között. A beszélgetésünk során úgy gondolom fejlődtem, tekintettel arra, hogy igyekeztem tömören, csak a kérdésekre válaszolni.”

Szakember visszajelzése

Sokan fejezték ki azt, hogy fontos volt számukra, egy külső személlyel megosztani a nehézségeket. A válaszadók 60 százaléka azt fogalmazta meg, hogy a segítő szakember objektív véleménye fontos volt számára. A másik, ehhez kapcsolódó igény arra vonatkozott, hogy a levélíró ráláthasson problémája annak vonatkozásában, hogy az mennyiben normatív, specifikus, vagy esetleg deviáns.

„Meglepően nyíltan le tudtam írni, amit tényleg érzek és gondolok. Néha a barátaimnak nem merem, mert félek, hogy elítélnek, vagy másképp tekintenek rám. Itt pedig megkapom a választ úgy, hogy nem kell attól félnem megváltozik bárkinek is a véleménye rólam. Egy olyan emberrel tudok beszélgetni, aki ha kell megmondja a fájó igazat, akkor is mikor épp nem akarom hallani. A barátaim sokszor ezt nem merik megtenni, nehogy megbántsanak. Miután elküldtem a leveleimet, mindig vártam a választ, nagyon fontosnak tartom a léleknavigátor véleményét.”

„Megkönnyebbültem és kíváncsian vártam a választ, hogy csak én gondolom az adott szituációt problémásnak vagy nem.”

Anonimitás, mint védelem

A válaszadók 82 százaléka jelezte, kiemelten fontos volt számára, hogy kifejtett problémáját bizalmasan, kezeljék. Ezzel párhuzamosan kiemelt igény, hogy a kialakult bizalmi kapcsolat-

ban saját maguk szabályozhassák, mennyit mutatnak meg önmagukból, az anonimitást garanciának érezték arra, hogy kifejtett érzéseik, gondolataik titokban maradnak. A biztonságérzet növeléséhez tehát nagyban hozzájárult a névtelenség lehetősége.

„Ezt egy nagyon jó dolognak találom, mivel így, hogy névtelenül zajlik minden az embernek nincs félni valója és tényleg ki tud magából írni minden problémát kertelés nélkül.”

„Örültem neki, hisz tudtam a problémám "titok" marad köztem és a tanácsadó között, a lényeg az volt, hogy független véleményt tudjon mondani.”

Anonimitás, mint láthatatlanság

Az online kommunikáció aszinkron mivolta, azt teszi lehetővé, hogy a tanácskérőnek ne kellje azonnal szembesülnie a másik fél reakciójával. Sokakat az tölthet el szorongással, hogy a megfogalmazott problémájukat helyteleníti vagy esetleg bagatellizálja a befogadó fél. A válaszadók 52 százaléka jelezte, hogy fontos számára hogy nem kellett direkt „face to face” kommunikációban megnyilvánulnia.

„Örültem, hogy anonim volt ez a tanácsadás, hiszen tényleg bármit leírhattam, nem kellett szégyellnem azt, ha éppen megint sírtam, vagy ki voltam borulva, mert tudtam hogy a tanácsadó segíteni akar, és nem nevet ki, vagy nem oktatna ki.”

„Nekem így könnyebb, mint élő szóban, mert nem látom a másik arcát, a reakcióit, nem foglalkoztat, hogy mire gondol, és nem törekszem arra, hogy szépítsem a dolgot. De tény, hogy az e-mailekben se írtam le mindent, mert szégyellem.”

Anonimitás és dizinhibíció

Az online levelezés anonim tulajdonsága, segíti a problémák vállalhatóságát, hiszen biztosítja azt, hogy a segítségkérő nem kerül sarokba szorított, megszégyenített helyzetbe, mivel az online kapcsolatból bármikor ki tud lépni következmények nélkül. Nem kell elköteleződni a segítő-segített kapcsolatban. A válaszokban ennek mentén, a dizinhibíció jelenségének pozitív gátlásoldó hatása is megjelenik. A visszaküldött válaszok 68 százalékában fogalmazódott meg ez.

„Lehet, hogy közhelyes, de biztosan van valóság alapja annak, hogy egy idegen embernek könnyebben elmondjuk a problémáinkat. Talán itt is ez volt a helyzet, teljesen őszinte tudtam lenni, de könnyebbség volt, hogy tudtam, nem élnek vissza a bizalmammal.”

Anonimitás és stigmatizáció

A válaszadók megfogalmazásaiban 90 százalékban, hol konkrétan, hol árnyaltabban jelent

meg az a vágy, hogy elkerüljék a megbélyegzést. Fontos volt számukra, hogy megtarthassák azt a privát teret, melyben érzéseiket és gondolataikat nem kell egy másik személy ítéletének és véleményalkotásának kitenni.

„Sokan úgy érzik, ha tudják a személyét és hogy ilyen-olyan gondjai vannak, akkor az negatív fényben tünteti fel őket. "jaj, mit gondolhat rólam?!"- effektus, főleg ha utcán összefutunk, kellemetlen.”

A fentiekből érzékelhető, hogy a szakirodalomban használt három különböző fogalom (anonimitás, dizinhibíció, stigmatizáció) a levélírók megélésében szervesen összefonódik. Ezek együttes hatása az, amely vonzóvá teszi számukra az online levelezés formájában történő segítségkérést.

A segítségkérés élménye

A válaszadók igen érzékenynek bizonyultak a segítői folyamattal kapcsolatban, 80 százalékuk kifejezte, hogy pozitívan élte meg a konzultációt. Rendre felmérték, hogy ez mennyiben volt új tapasztalás a számukra, és hogy problémájuk súlyosságához mennyiben illeszkedik ez a tanácsadási forma.

„Nem éreztem, hogy változott volna a hozzáállásom, bár előtte talán nem mentem volna el személyesen egy pszichológushoz, most már lehet, hogy elmennék, ha olyan helyzet adódna az életemben.”

„A levelezés megerősített abban, hogy érdemes segítséget kérni. Bár konkrét tanácsokat nyilván nem kaptam, sok elgondolkodtató kérdést igen, amiken amúgy nem gondolkoztam volna.”

Az alapvető tapasztalás volt, hogy az online segítségért fordulók döntő többsége korábban nem vett igénybe más típusú pszichológiai, mentálhigiénés segítői formákat. Ebből fakadóan ez az élmény egyfajta edukációs hatással rendelkezik, amely formálja a segítségkéréshez való viszonyt. Ez a hatás pedig túlmutat az aktuális problémán, hiszen ha itt, jó élményeket él meg a felhasználó, akkor a későbbiekben is hajlandó lesz segítségért fordulni, szükség esetén (Szenes és Sebő 2011).

Az online pszichológiai tanácsadás jellemzőinek bemutatása egy internetes levelezés folyamatán keresztül

Tanulmányunk utolsó részében ismertetésre kerül egy levelezés, mely jól példázza az online tanácsadás számos jellegzetességét. Célunk demonstrálni azt, hogy a személyes és e-mailes tanácsadás közti hasonlóságok és különbségek hogyan jelennek meg egy konkrét eset fényében. A levelező bemutatása, a levelezés általános jellemzőinek ismertetése után az

esetet prezentáló tanácsadó illusztrálja az elméleti részben már ismertetett jellegzetességeket, illetve sor kerül az online tanácsadói készségek bemutatására. A levelezés ismertetését egy tanácsadónk egyes szám első személyben teszi meg.

A levelező bemutatása, a levelezés általános jellemzői

A levelező, Gigi, 17 éves gimnazista, reál beállítódású lány. Első levelében, bemutatkozáskor egy nyitott, céltudatos, teljesítményorientált képet vázolt fel önmagáról:

„A legtöbb iskolatársammal jó kapcsolatot ápolok, bármikor nyitott vagyok, ha segítségre, vagy beszélgetésre van szükségük. A tanáraimmal szintén jó viszonyt sikerült kialakítanom, még olyanokkal is, akik egyébként nem tanítanak engem, bármelyikükkel elbeszélgetek szinte bármilyen témában. Kedvelem, tisztetem őket, és úgy érzem ők is engem. Világ életemben kitűnő tanuló voltam, s most külföldre készülök”.

Gigiről a levelezés során megtudtam, hogy mozaikcsaládban él édesanyjával, annak új férjével és két féltestvérével. Apai ágon is két féltestvére van, akikkel rendszertelenül tart kapcsolatot. Viszonyát szüleivel jónak, de távolinak éli meg, melyből hiányzik a valódi bizalmas közelség.

Levelezésünk négy hónapra keresztül zajlott, mely az online tanácsadásban viszonylag hosszú folyamatnak tekinthető. Ebben a négy hónapban összesen tíz levélváltás történt, a levelező átlagosan kilencnaponta írt választ (a legrövidebb idő két levele között hat nap volt, a leghosszabb tizenkilenc). A tíz levélváltás szintén magas számnak tekinthető az online tanácsadás világában. A levelezés végén lezártuk a folyamatot, mely egyáltalán nem általános jelenség az online térben – sokkal gyakoribb, hogy a levelezők „eltűnnek”, azaz nem válaszolnak egy idő után anélkül, hogy a lezárás szándékát jeleznék (Sebő és Kuba, 2014). A fentiek alapján elmondható, hogy Gigi a levelezés iránt elkötelezett és motivált volt, mindemellett pozitív és megtartó kapcsolat alakult ki köztünk.

Az online tanácsadásban számos inger hiányzik, melyek segítik a kliens könnyebb megismerését, megértését. Míg a személyes tanácsadásban például a kliens külső megjelenése is információforrásként szolgál, az online tanácsadásban ez a csatorna nincs jelen. Stofle és Chechele (2007) fogalmazzák meg fontos online tanácsadói készségként a jó helyesírást, a nyelvtani hibák kerülését, a gépelési hibák minimalizálását. Ezzel párhuzamosan fontos, hogy a tanácsadóban is kelt valamilyen benyomást a kliens szövege, melyet érdemes tudatosan kezelni, mivel tudattalanul ezek a jelek teret adhatnak a projekcióknak, sztereotipizálásnak (Szenes és Sebő 2011). Gigi szövegére a megfontolt, átgondolt fogalmazás volt jellemző, több esetben jelzett arról, hogy sokat dolgozott egy-egy levél megírásán. Az átlagosnál hosszabb leveleket írt (2-3 oldal), melyekben sok esetben rendkívül aprólékosan,

helyenként terjengősen írt le szituációkat. Az általam feltett kérdéseket mindig pontosan, időnként szinte feladatszerűen válaszolta meg. Stilisztikai szempontból igényes szöveget alkotott, helyesírási vagy elgépelési hibái ritkán adódtak. Ez tovább erősítette bennem azt a képet, melyet magáról festett le a bemutatkozó levelében: fontos számára a jó teljesítmény, a jó benyomás keltése, az igényesség, és emellett jó képességű, jó intellektusú lányként jelent meg előttem.

Az online tanácsadás jellegzetességei

A következőkben bemutatom az e-mailes tanácsadás dinamikájának jellegzetességeit, az írásnak, mint az élmények formálójának szerepét, a szimbólumok szerepét, illetve jellemzem saját tanácsadói működésemet a konkrét levelezés tükrében.

Az e-mailes tanácsadás sajátos dinamikával rendelkezik, mely fontos különbség a személyes tanácsadáshoz képest. Ennek egyik fontos eleme a diszinhibíciós hatásból adódó, gyors érzelmi bevonódás és a mély, intim élmények, érzések megosztása a tanácsadóval (Cook és Doyle, 2002), illetve a negatív megítéléstől való félelem alacsonyabb szintje (Suler, 2004). Gigi első levelében felvázolt bejelentkező problémája egy határsértő kapcsolat volt egyik férfi tanárával. A vázolt helyzet szerint Gigi nem tudta eldönteni, hogy a pedagógus megjegyzései, gesztusai udvarlásnak minősülnek-e, vagy csak tehetséges diákként felkarolta és támogatja őt.

„Az elmúlt évben úgy éreztem, hogy nagyon közel kerültünk egymáshoz, s felmerült bennem, hogy talán ez nem csak egy tanár-diák kapcsolat, nem is egy barátság, hanem annál is több. De gyakran elgondolkodom azon, hogy talán ezt az egészet képzelem, ezek a tények talán nem jelentenek semmit... vajon tényleg szerelmes belém? Vagy csak kedvel engem? Nem tudom. Egy nagyon fontos ember az életemben, és nem tudom merre tart ez a kapcsolat.”

Első levelében részletezte a dilemmájához kapcsolódó konkrét élményeit, eseményeket, illetve a pedagógus felajánlását ingyen korrepetálásra, mely Gigiben ambivalens érzéseket keltett:

„(attól félek) csak elragad a vak hév, és egyikünk olyat tesz, ami tönkretenné a köztünk kialakult baráti viszonyt”.

A levélben azonosítható érzések között megjelent az izgalom, a sejtelmesség varázsa, és az, hogy számára diákként imponál ez a helyzet. Levelének utolsó mondatában Gigi arra utalt, hogy az élmény megosztása fontos motivációja volt bejelentkezésének:

„Nem tudom, mire is akarok választ kapni, talán csak jó ezt megosztani valakivel, mindenestre köszönöm, ha elolvassa és válaszol. Válaszol valamit, ami segít nekem...”

Válaszlevelemben az összefoglalás mellett én a fent idézett „vak hév” hívószóra reagáltam, mivel ezt erős érzelmi töltetű szóösszetételnek éreztem. Ez már a második levélben felhozott egy markáns emléket: egy szexuális bántalmazás élményét. Ebben a levélben Gigi leírta egy nyári táborban történt élményét, melynek során egy pedagógus többször erőszakosan közeledett hozzá. A helyzetből ki tudott lépni, de megfogalmazta a tehetetlenség, a frusztráció, a rettegés élményét. Ezt az élményt, melyet már a második levelében leírt, nagyon kevés emberrel osztotta meg, így elmondható, hogy a tanácsadói kapcsolat gyors mélyülése egyértelműen megjelent. További leveleinek témáival összehasonlítva elmondható, hogy ez a levél érintette Gigi legbelsőbb, titkolt és kimondhatatlannak megélt élményeit.

Harmadik levelében fő témaként a beilleszkedési nehézségek jelentek meg, az osztályában nehezen fogadják el őt (mivel jól teljesít, kiközösítik). Következő levelében a családi kapcsolatait mutatta be, illetve részletezte a párjával való kapcsolatát, nehézségeit. Ötödik levelének témája az iskolai teljesítmény volt, melyben leírta, mennyire rosszul viseli a kudarcot, és csak a tökéletesen elvégzett tartja elfogadhatónak. Mivel nem tud folyamatosan száz százalékon teljesíteni, sokszor frusztrált, ami önbizalmára is rossz hatással van. Hatodik levelének aktualitása egy rémálom volt, mely visszatérő, régóta küzd vele. Emellett újra írt a pedagógussal kapcsolatos történetekről is. Ez újra egy hosszú levél volt, mely témája mellett azzal is magyarázható, hogy több idő (19 nap) telt el hatodik és hetedik levele között. Nyolcadik levelében újra az iskolai élményeiről számolt be, különösen a kudarcos élményeire fókuszálva, valamint párjáról is írt. Kilencedik levelének témája a pedagógussal kapcsolatos aktuális események voltak, melyhez már nem kapcsolódtak olyan intenzív érzések, mint a levelezés kezdetekor. Utolsó, tízedik levelében felvetésemre reagálva egyet értett a levelezés befejezésével, és a közös munkát megköszönve elbúcsúzott.

A levelek jellemzőit globálisan vizsgálva elmondható, hogy két esetben jelent meg olyan téma, mely nem az aktualitásokkal volt kapcsolatban. Az abúzus, illetve a rémálom témája a múlttal foglalkoznak, emellett közös jellemzőjük még, hogy ez a két levél volt a leghosszabb Gigi tíz levele közül. A többi levél kevésbé koncentrált a múltra, Gigi általánosságban rövidebb leveleket is írt. Az 1. sz. táblázatban összefoglalóan ismertettem a levelek témáját és hosszúságát (karakterekben megadva), hogy illusztráljam, a gyors mélyülést hogyan követte egy lassú „felszínhez közeledés”. A levelezést egészét áttekintve megállapítható, hogy Gigiben nagy volt a vágy az abúzus élményének megosztására, melyet egyfajta megkönnyebbülés követett. Feltételezhető, hogy Gigi célja a levelezéssel ez volt, és miután megtapasztalta ennek felszabadító erejét, tudta használni levelezésünket egyéb problémáinak, nehézségeinek oldásában.

	levél fő témája	idősík	levél hossza (karakterek száma)
1. levél	határsértő kapcsolat	jelen	6477
2. levél	szexuális abúzus	múlt	6771
3. levél	határsértő kapcsolat kortársak	jelen	7325
4. levél	család párkapcsolat	jelen	2123
5. levél	iskola, tanulmányok elvárások, önbizalomhiány	jelen	3193
6. levél	rémálom határsértő kapcsolat	múlt jelen	7113
7. levél	határsértő kapcsolat	jelen	5423
8. levél	iskola párkapcsolat	jelen	4250
9. levél	párkapcsolat határsértő kapcsolat	jövő	3287
10. levél	lezárás		3222

1.sz. táblázat: *Gigi leveleinek témája, idősíkja és hossza*

Következő jellegzetességként a szimbólumok szerepét emelem ki. A szimbólumok használata a személyes tanácsadásban is megjelenő fontos tanácsadói készség, azonban az online tanácsadás esetén az aszinkronitás miatt mind a tanácsadónak, mind a kliensnek több ideje van arra, hogy a képeket megkonstruálja (Suler, 2000), így ezek még érzékletesebbek, találóak lehetnek. Gigi már bemutatkozásában kiemelte, hogy reál beállítottságú lánynak tartja magát. Ennek ellenére bevonható volt a szimbólumok használatába, helyenként irodalmi színvonalú szövegek jellemezték írásait. A metaforikus gondolkodás nem állt távol tőle, az ilyen jellegű értelmezésekre kreatívan reagált. A következőkben néhány példát idézek levélváltásainkból.

Gigi:

„mindketten szerelemesek vagyunk. Szerelmesek a Matematikába. Minden alkalommal mikor leülök, azok a "csúnya" fekete számok úgy üdvözölnek, mint egy régi kedves barátot. Nem fognak megbántani, nem fogják azt mondani, hogy ronda vagyok, hogy kövér vagyok. A számok nem fognak kihasználni, nem fognak olyat írni a vendégkönyvbe, hogy a rajzaim giccsesek. A matematika óvatos, demokratikus, érzelmektől mentes, és nem lehet őt bepizkolni. A maga szépségében tökéletes. És szeretem őt. Igen, valóban nagyon szeretem.”

Tanácsadó:

„(...) mintha a Matematika egy meleg kis kuckó lenne, ahová el lehet rejtőzni, ahol senki sem bánt.. És mintha a Tanár úr (...) mutatta volna meg az utat ide, mint egy erdőben eltévedt vándornak mutatja az utat a már régóta ott élő "remete".”

Gigi rémálma is fontos szimbolikus tartalmakkal bír:

„álmodtam egy utcáról, fehér út, mellette egy vékony, icipici fa, és ahogy sétálok rajta, egyszer csak jön egy hatalmas, súlyos sötétség, mely mázsás teherként nehezedik rám, és lassan elnyom. Ettől az álomtól halálfélelmem volt.”

Ezzel az álommal kapcsolatban Gigi leírta, hogy egészen kiskorától fogva kíséri ez az álom (már az abúzus előtt megjelent, de abban az időszakban kezdte el újra álmodni, ill. most is jelentkezik, ha nagy stressz éri őt).

Az álom jelentésével kapcsolatban a következőket írta Gigi:

„"felnőtt" fejjel végig gondolva, olyan mintha az a fa én lennék, és a sötétség, ami nem csak sötétség, hanem egy sötét nehéz anyag, ahogy rám nehezedik, kettéroppantana, bizonyára a stressz, a mindennapok nehézségei. Fulladozom benne.”

Mivel az online tanácsadás nem tudja teljes mértékben betölteni a személyes tanácsadás minden funkcióját (pl. nem valósul meg analitikusan orientált terápiás munka, melyben az álomfejtés nagy szerepet kaphatna), így Gigi álom-értelmezését nem bontottuk tovább.

Végül az írásbeliség előnyeit mutatom be, melyeket Gigi maga fogalmazott meg. Az aszinkronitás egyik fő előnye, hogy van idő és lehetőség átgondolni a választ, valamint a levél megkonstruálása közben az élmény maga is formálódik, összerendeződik (Suler, 2000). Emellett az aszinkronitás lehetővé teszi az önmegfigyelés elmélyülését, növeli a tudatosságot, csökkenti az impulzivitást is (Hanley, 2009).

Gigi több ízben önkéntelenül is reflektált erre a jelenségre:

- *„Elkezdtem írni Önnek egy levelet, de nem tetszett. Hát kitöröltem.”*
- *„Nehezen jött össze ez a levél, igyekszem komolyan átgondolni.”*
- *„Így összegezve, s látva leírva a dolgokat, máris tisztábban látok.”*

- „(...) *élmény Önnel levelezni. Jó érzés látni, hogy így megérti, amiket írok. Olyan nehéz szavakba önteni és komplett egészként összefogni az érzéseimet. Így, hogy látom az Ön szemzőgéből, sokkal könnyebb megérteni saját magamat is.*”
- „(...) *szeretem a kérdéseit, megfogalmazza azokat, amiket nekem kellene feltennem, csak nem sikerül, talán mert belülről nézem az egészet*”

A segítő reflexiója

Az online tanácsadás során számos professzionális készség szükséges, melyeket a szakemberek a személyes tanácsadás során is használnak, azonban a kommunikációs csatornák eltérő jellegzetességei miatt ezek megjelenése változik. Stofle és Chechele (2007) írásukban megfogalmaztak néhány alapkészséget, melyek sajátos megjelenési móddal bírnak az online levelezésben. Stofle és Chechele (2007) szerint a tanácsadás kereteinek rögzítése nagyon fontos az online térben is, mely keretezésére a tanácsadó levelének első bekezdésében kerülhet sor. A szerzők kiemelik, hogy nem csak a tanácsadás általános kereteit szükséges megfogalmazni, hanem minden levél elején érdemes kiemelni a tanácsadás aktuális fókuszát. Fontos még a kliens elköteleződésének segítése, melyet többek között a visszajelzésekkel, a kliens problémájának megértésével érhetünk el, úgy, hogy a nonverbális csatornák kizárásával történik a kommunikáció, és csak a szöveggel való reflexióban éreztethetjük a klienssel empátiánkat. A szerzők kiemelik, hogy a kliens saját megfogalmazásainak, szavainak használata tükrözésként elősegíti a közelség érzésének kialakulását (Stofle és Chechele, 2004). Azonban vigyázni kell a megfogalmazásra, mivel a túlságosan baráti, vagy erősen szakmai hangulatú levelek hamis képzetet kelthetnek a kliensben. Ahhoz, hogy monitorozni tudjuk a tanácsadói viszonyt, három kérdést kell feltenni önmagunknak a kliens levelére reagálva: értelmezésünket figyelembe vette-e, váltott-e témát, a levél hangulatából érezhető-e, hogy értelmezésünk, visszajelzésünk „eltalálta” a klienst? Végül az online tanácsadásban – a személyes munkához hasonlóan – nagyon fontos az ülés (jelen esetben levél) összefoglalása és a lényeg kiemelése. Ennek célja, hogy segíti a klienst a fókuszra összpontosítani, és láttatni vele a fejlődés irányát és a további közös munka lényegét.

Gigivel való levelezésben a fenti készségek mind nagyon fontos szerepet játszottak. Mivel a kliens hajlamos volt sokat írni, körülményesen fogalmazni, az összefoglalás, a fókusz kijelölése gyakran megtörtént, például:

„köszönöm, hogy ennyi energiát fektetett abba, hogy jobban lássam Önt, és az Önt körülvevő környezetet. Számomra az csapódott le, hogy a család bár összetett, igazi mozaikcsalád, Ön mindenkiel jó viszonyt ápol, és a rugalmasságot, az alkalmazkodási készségét ennek a helyzetnek is köszönheti. Azt írja, nincs meg a bizalmi viszony: vágya rá? Vagy jó most kicsit eltávolodni, messzebről megnézni ezt a családot?”

Ezekre az összefoglalókra, tükrözésekre Gigi pozitívan reagált, ahogy már korábban bemutattam, például: „Így összegezve, s látva leírva a dolgokat, máris tisztábban látok.”

A közös képek, szimbólumok szintén egy közös nyelvet hoztak létre közöttünk, melyek segítségével könnyebben tudunk kommunikálni.

Összefoglalva elmondható, hogy Gigi esete számos, az online tanácsadásra speciálisan jellemző sajátosságot illusztrál, illetve jól példázza, hogy az e-mailes tanácsadásnak – ezen specifikumok figyelembe vételével – fontos helye van a pszichológiai tanácsadás széles palettáján.

Összegzés

Tanulmányunkban bemutattuk az online pszichológiai tanácsadás legfőbb általános jellemzőit, főbb hatásait. Ismertettük a Léleknavigátor elnevezésű online tanácsadói felület főbb vonásait a Szegedi Tudományegyetemen Életvezetési Tanácsadójának komplex szolgáltatásainak rendszerébe ágyazva. Az áttekintésünk egyértelműen a mellett érvelt, hogy az online pszichológiai tanácsadásnak létjogosultsága van a mentálhigiénés ellátás rendszerében. Ugyanis jól látható, hogy a célcsoport, ebben a térben nap mint nap biztonságosan mozog, itt teremt kapcsolatokat, itt tájékozódik a legfontosabb információkról, ily módon itt képes könnyedén pszichológiai segítséget kérni.

Hangsúlyozzuk, hogy semmiképp nem tekinthetünk a tanácsadás ezen formájára úgy, mint önálló, önmagában elégséges pszichológiai ellátási módra. Minden online tanácsadó szakember felelőssége rámutatni, hogy milyen helyzetekben lehet hatékony, adekvát a segítségnyújtás ezen formája, s mely területeken kontraindikált a használata. Az interneten keresztüli tanácsadásnak mindenképp szerepe lehet a pszichológiai problémák megfogalmazásában, a reálisabb önismeret kialakításában, egy-egy életvezetési konfliktusra való reálisabb rálátásban, döntéshelyzetek előkészítésében. Továbbá az online térben elindított segítségnyújtás megfelelően tud szocializálni a face to face tanácsadásra, ugyanis megfelelő attitűdöt formál a segítő- segített helyzet elfogadásához és az önreflexiós készség lépésről lépésre történő kialakításához is. A virtuális térben zajló pszichológiai tanácsadás kifejezetten nem alkalmas krízishelyzetek kezelésére, pszichopatológia problémák megoldására, pszichoszomatikus tüneteket orvoslására, súlyos traumák feldolgoztatására. Továbbá külön ki kell emelnünk a személyiségzavarok azon csoportját, ahol a realitáskontroll gyengén vagy egyáltalán nem funkcionál, itt szintén nem javasolt a tanácsadás ezen típusa.

Összességében tehát az általunk bemutatott tanácsadás formának egy komplex ellátó rendszer részeként van létjogosultsága, ahol a szolgáltatást nyújtó szakemberek egész

pontosan tudatában vannak ezen segítségnyújtási forma kompetencia határainak, illetve módjukban áll az ellátórendszeren belül a következő megfelelő szintre való továbbküldés. Tapasztalataink fényében azt mondhatjuk, hogy az online tanácsadás egy új, könnyen elérhető, „alacsony küszöbű” csatornát nyit a segítségkérő számára. Az online térben létrejött kapcsolat magában is terápiás hatású lehet, amennyiben a probléma artikulálódik és megoldozható élményanyaggá alakul. Súlyosabb problémák esetén kiemelten fontos funkciója, hogy mintát ad egy segítői helyzetre, ezáltal motiválva a klienst a további professzionális segítség igénybevételére.

IRODALOM

1. BAMBLING, M. – KING, R. – REID, W. – WEGNER, K. (2008). Online counselling: The experience of counsellors providing synchronous single-session counselling to young people. *Counselling & Psychotherapy Research*, 8(2):110–116.
2. BARAK, A. – HEN, L. – BONIEL-NISSIM, M. – SHAPIRA, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of Internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2), 109–160.
3. BUOTE, V. M. – WOOD, E. – PRATT, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in Human Behavior*, 25:560-567.
4. COOK, J. E. – DOYLE, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared face-to-face therapy: Preliminary results. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(2):95-105.
5. EFSTATHIOU, G. (2009). Students' psychological web consulting: Function and outcome evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3):243–255.
6. FREUD, S. (1986). *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Budapest: Gondolat Kiadó,
7. GREZSA FERENC S. TAKÁCS ZSUZSANNA – DEMETROVICS ZSOLT (2009.) www.necc.hu – Ifjúsági Mentálhigiénés Szolgálat az interneten <http://ofi.hu/tudastar/www-necc-hu-ifjusagi>
8. HANLEY, T. (2009). The working alliance in online therapy with young people: Preliminary findings. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3):257–269.
9. JUNG, C. G. (2006). *Emlékek, álmok gondolatok*. Budapest: Európa Könyvkiadó, 2006.
10. KESSLER, D. – LEWIS, G. – KAUR, S. – WILES, N. – KING, M. – WEICH, S. – PETERS, T. J. (2009). Therapist-delivered Internet psychotherapy for depression in primary care: A randomised controlled trial. *The Lancet*, 374(9690):628–634.
11. KRAUS, R. – STRIKER, G. – ZACK, J. S. (2010). *Online counselling: A handbook for mental health professionals*. San Diego, CA: Elsevier. 2010.

12. LEIBERT, T. – ARCHER, J. – MUNSON, J. – YORK, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of Internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1):69–83.
13. PENNEBAKER, J. W. (2005) *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk*. Budapest: Háttér Kiadó, 2005.
14. RICHARDS D. – VIGANO N. (2013) Online Counseling: A Narrative and Critical Review of the Literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9):994–1011.
15. ROCHLEN, A. B. – BERETVAS, S. N.– ZACK, J. S. (2004). The Online and Face-to-Face Counseling Attitudes Scales: A validation study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 37(2):95–111.
16. SEBŐ T. – KUBA P. (2014). Pillanatképek az e-mail alapú online tanácsadásból. In: Puskás-Vajda Zs. – László N. – Lisznyai S (szerk.), *Sokszínűség és univerzálák a felsőoktatási tanácsadásban* (43-59). Budapest: FETA Könyvek 9., 2014.
17. SEBŐ T. (2012). A férfiak segítségkérő viselkedése és az internet világa. In: Kőrössy J. – Kőváry Z. (szerk.), *Fiatalok biztonságkeresési stratégiái az információs társadalomban* (E-book, 168-193). Szeged: Primaware, 2012.
18. STOFLE, G. S. – CHECHELE P. J. (2004): Online counseling skills, part II. In-session skills. In: Kraus, R. – Zack, J. S. – Stricker, G. (szerk.), *Online counseling: a handbook for mental health professionals* (181-196). Elsevier Academic Press.
19. SULER, J. (2000). Psychotherapy in Cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2):151–159.
20. SULER, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3):321–326.
21. SZENES M. – SEBŐ T. (2011). Online pszichológiai tanácsadás – egy új segítő kapcsolat kezdeti tapasztalatai a Szegedi Tudományegyetemen. In: Puskás-Vajda Zs. – Lisznyai S. (szerk.), *Ifjúságkutatás és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai* (137-142). Budapest: FETA Könyvek 6., 2011.
22. WINNICOTT, D. W. (1999). *Játás és valóság*. Budapest: Animula.

Zsila Ágnes, Ujhelyi Adrienn, Demetrovics Zsolt

ONLINE ZAKLATÁS A LEGÚJABB KUTATÁSOK TÜKRÉBEN

1. Cyberbullying: definíció és főbb jellemzők

Az internetet gyakorta a korlátlan lehetőségek tárházának tekintjük, ami hétköznapjaink nélkülözhetetlen részévé vált az elmúlt évtizedekben. Számtalan előnye mellett azonban veszélyt is hordozhat a fiatal felhasználók számára, példának okáért érintetté válhatnak az online zaklatásban (Patchin és Hinduja, 2006). „A cyberbullying elektronikus eszközök közvetítésével, egyénileg vagy csoportosan végrehajtott szándékos, ismétlődő cselekedet, melynek célja a károkozás agresszív, sértő üzenetek által” (Tokunaga, 2010, 278.o.). A bántó tartalmak leggyakrabban chat, e-mail, mobil-üzenetküldő applikációk, valamint videokamera és más technikai eszközök révén jutnak el a címzetthez (Li, 2007), mindemellett a közösségi hálózatok is felzárkóztak a kockázatot jelentő kommunikációs szintek mellé az utóbbi években (Bauman és Bellmore, 2015).

Az online agresszió direkt és indirekt formában is megnyilvánulhat. Direkt, közvetlen módja a sértő üzenetek, illetőleg provokatív, szexuális tartalmú képek küldése személyes vagy nyilvános úton, míg indirekt, közvetett, amennyiben online csoportból történő kiközösítésről (Dooley, Pyćalsky és Cross, 2009), szóbeszéd terjesztéséről vagy személyes adatokkal való visszaélésről beszélünk (Nocentini, Calmaestra, Schultze-Krumbholz és Scheithauer, 2010).

Míg a hagyományos zaklatás vizsgálata az 1970-es évekre nyúlik vissza, addig a cyberbullying a 2000-es évek első felében került a tudományos érdeklődés fókuszába (Beran és Li, 2005). Ennek elsődleges oka az internet széles körben való elterjedése, a közösségi hálózatok megjelenése, valamint az okostelefonok használata, melyek megteremtették a tértől és időtől független, azonnali hozzáférés és kapcsolattartás lehetőségét, s egy időben fokozott kockázati tényezővé léptek elő a cyberbullying terén (Bauman és Bellmore, 2015).

Tokunaga (2010) becslése alapján a fiatalok 30%-a életében legalább egyszer már tapasztalt online zaklatást. Azok a személyek, akiket korábban zaklattak elektronikus úton, hajlamosak ugyancsak ezt az eszközt alkalmazni mások zaklatására (Beran és Li,

2007). Hozzáfűzve azt a megállapítást, mely szerint a cyberbullying a legfejlettebb országok problémája (Bauman és Bellmore, 2015), nem lepődhetünk meg azon, hogy a jelenlegben érintettek száma évről évre nő. Jones, Mitchell és Finkelhor (2012) ismételt mérései alapján az áldozatok aránya az USA-ban 6%-ról 11%-ra gyarapodott 2005 és 2010 között, s az európai vizsgálatok is hasonló tendenciákról értekeznek. Livingstone, Mascheroni, Ólafsson és Haddon (2014) 12%-ra becsülte a cyberbullying áldozatainak számát az európai országok statisztikai mutatói alapján 2014-ben. A környező országok közül Románia bizonyult erősen veszélyeztetettnek, ahol is a fiatalok 37,3%-a esett online zaklatás áldozatául az elmúlt egy évben. Ezt követi Görögország 26,8%-kal, és Lengyelország 21,5%-kal (Tsitsika et al., 2015).

A szakirodalomban meglehetősen ellentmondásos eredményekkel találkozhatunk annak tekintetében, hogy nem és életkor szerint kik válhatnak elsődlegesen érintetté az elektronikus zaklatásban. Számos szerző mellett foglal állást, hogy az áldozattá válás és az életkor között gyenge kapcsolat áll fenn (Beran és Li, 2007; Juvonen és Gross, 2008; Patchin és Hinduja, 2006; Ybarra, 2004), azonban találkozhatunk olyan tanulmányokkal is, amelyek a fiatal korosztály magasabb veszélyeztetettségét erősítik meg (Dehue, Bolman és Völlink, 2008; Slonje és Smith, 2008). Abban már nagyobb az egyetértés a szerzők között, hogy nemtől és rassztól függetlenül bárkit érinthet (Hinduja és Patchin, 2008), így a zaklató viselkedés bejósolásának legjobb prediktorai az eredmények alapján a demográfiai változók helyett a dinamikus tényezőkben rejlenek (Baldry, Farrington és Sorrentino 2015; Tokunaga, 2010). Azok közül is a legerősebb kapcsolat az előzetes agresszív viselkedés (Ybarra és Mitchell, 2004), a cyberbullying tapasztalat elkövetőként vagy áldozatként (Beran és Li, 2007), valamint a különböző affektív és pszichoszociális zavarok összefüggéseiben mutatkozott (Tokunaga, 2010). Kiemelt szerepet tulajdonítanak továbbá a hagyományos zaklatásban szerzett előzetes tapasztalatoknak is. Noha a bullying és a cyberbullying között erős korrelációt tártak fel (Beran és Li, 2007; Sabella, Patchin és Hinduja, 2013; Ybarra és Mitchell, 2004), mégsem állíthatjuk teljes bizonyossággal, hogy az elektronikus zaklatás a technika fejlődésével párhuzamosan felváltja az offline agresszió megnyilvánulási formáit (Gualdo, Hunter, Durkin, Arnaiz és Maquilón, 2015), inkább azt állíthatjuk, hogy a két típus egymástól elválaszthatatlanul fejlődik.

2. Bullying és cyberbullying: Hasonlóságok és különbségek

A cyberbullying áldozatainak növekvő száma indikálta azt a feltételezést, mely szerint az online zaklatás elterjedtsége az elmúlt években már meghaladta az offline zaklatás mutatóit, azonban az elképzelés mindeddig nem nyert tudományos megerősítést (Sabella, Patchin és Hinduja, 2013). Ybarra, Boyd, Korchmaros és Oppenheim (2012) vizsgálatában

a résztvevők 25%-a vallotta, hogy offline zaklatás áldozatául esett már, s csupán 10% volt érintett online zaklatásban. Gualdo és munkatársainak (2015) eredményei hasonló következtetéshez vezetnek: mintájukban 12%-ra tehető a bullyingban, s 8%-ra a cyberbullyingban tapasztalatot szerzett személyek aránya. Olweus (2013) megállapítása szerint az online zaklatást átélt áldozatok 90%-a offline zaklatásban is érintett volt, míg mindössze 10%-a tekinthető kizárólagosan az internet áldozatának.

A szándék, az észlelt kontroll és a szubjektív értékek tekintetében a bullying és a cyberbullying között számos hasonlóság áll fenn (Olweus, 2012), ugyanakkor lényeges a különbség az agresszív viselkedés kinyilvánításának határaiban. A cyberbullying a hagyományos zaklatástól eltérően áthidalja a tér és idő korlátait (Patchin és Hinduja, 2006; Slonje és Smith, 2008), s felügyelet hiányában állandó fenyegetést jelent (Nixon, 2014; Patchin és Hinduja, 2006).

Az offline és az online zaklatás közötti különbség elsődlegesen az agresszív, sértő szándék kifejezésének módjában rejlik. Az offline agresszió fizikai és verbális bántalmazásban kerül kifejezésre, ezért az erőviszonyok kiegyenlítetlensége a testi adottságok függvényében alakul. Ezzel szemben az online agresszió leggyakrabban provokatív, kritizáló képi és szöveges tartalmak küldését takarja, így a zaklató erőfölényét az anonimitás biztosítja (Smith et al., 2008). Habár a direkt agresszió inkább a fiúk, indirekt formája pedig inkább a lányok körében jellemző (Blair, 2003), az offline zaklatásban az elvárásoknak megfelelően magasabb a fiúk részvételi aránya (Nansel et al., 2001), azonban a cyberbullying esetében mindkét nem egyformán érintett (Slonje és Smith, 2008; Ybarra és Mitchell, 2004).

A cyberbullying több okból eredően vonzóbb alternatívát nyújthat az elkövetők számára a hagyományos zaklatással szemben. Egyfelől névtelenséget biztosít, hiszen az álnéven küldött üzenetek forrása visszakövethetetlen, ellenőrizhetetlen (Beran és Li, 2007). Ezt jelzi, hogy az elkövetők 84%-a ismeri az áldozatát, míg az áldozatok 69%-a számára az elkövető személye ismeretlen (Ybarra és Mitchell, 2004). Az online zaklatás az esetek 75%-ában szemtanúk hiányában következik be (Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla és Daciuk, 2012), így a szociális védőháló nem mérsékelheti a negatív következményeket (Yçelliođlu és Özden, 2014). Az elkövetőnek lehetősége nyílik a sértő, agresszív üzenetek megfontolására, tervezésére annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb kárt okozza áldozatának (Beran és Li, 2007). Ennek hatását szemlélteti, hogy a hagyományos és online zaklatást egyaránt átélt áldozatok negatívabb érzelmi következményekről számoltak be cyberbullying esetén azoknál, akik csak online zaklatást tapasztaltak (Gualdo et al., 2015). Mivel az elkövető személy ismeretlen, s térben távol áll a bántó üzenetek címzettjétől, nem számíthat fizikai vagy verbális megtorlásra áldozatától (Beran és Li, 2007).

3. Az online zaklatás résztvevői

A cyberbullying szakirodalmában négy szerepkörrel találkozhatunk: az elkövető, az áldozat, az elkövető/áldozat (Ybarra és Mitchell, 2004) és a szemlélő leírásával (Cao és Lin, 2015). Tanulmányunkban ezen csoportokat a szociális és affektív háttértényezők spektrumában szeretnénk bemutatni.

Hinduja és Patchin (2009) vizsgálatában a megkérdezett személyek 10-20%-a vallotta, hogy zaklatott már másokat elektronikus úton. A fő motivációs érvek között szerepel, hogy az *elkövető* magasabb szociális státuszra, kiemelt figyelem elérésére törekszik kortársai körében, s ennek eszközét az agresszióban látja. Mindemellett az irigység és a frusztráció levezetése is gyakran jelent meg a válaszokban (Berne, Frisén és Kling, 2014). A fejlett technikai tudás és a gyakori internethasználat kiemelt helyen áll az elkövető karakterisztikumainak leírásában (Sticca, Ruggieri, Alsaker és Perren, 2013), amelyhez gyenge szülői felügyelet társul (Mesch, 2009). Mindezek alapján logikus megoldásnak tűnhet a szülői kontroll szigorítása és a szűrőprogramok alkalmazása a háztartásban használatos számítógépeken, azonban a fiatal elkövetők negyede nem otthoni környezetben internetezik leggyakrabban (Ybarra és Mitchell, 2004).

Az elkövetők között többséget képeznek a fiúk, (Huang és Chou, 2010), akikre jellemző továbbá az agresszió és az erőszakkal kapcsolatos pozitív beállítottság (Kowalski, Giumetti, Schroeder és Lattanner, 2014), az alacsony empátiás készség (Steffgen, König, Pfetsch és Melzer, 2011), valamint a szabályszegés (Sticca et al., 2013) és a maladaptív viselkedésformák, csakúgy mint az alkoholfogyasztás és a szerhasználat (Cappadocia, Craig és Pepler, 2013). Mindezekon túl gyakoriak a depressziós tünetek (Hinduja és Patchin, 2009), a szülői támogatás hiánya (Wang, Iannotti és Nansel, 2009) és az érzelmi távolság a nevelőktől (Ybarra és Mitchell, 2004).

Az *áldozatok* gyakrabban kerülnek ki lányok közül (Kowalski és Limber, 2007; Holt, Fitzgerald, Bossler, Chee és Ng, 2014). Köztük sokan alacsony önértékeléssel (Patchin és Hinduja, 2010; Kowalski és Limber, 2013) és alacsony érzelmi kontrollal bírnak (Hemphill, Tollit, Kotevski és Heerde, 2014), míg megküzdési stratégiáik többnyire érzelmelekzpontúak (Völlink, Bolman, Dehue és Jacobs, 2013). A vizsgálatok szerint jelentős hányaduk nem rendelkezik kielégítő társas támasszal (Wright és Li, 2013), amely csökkenthetné az online zaklatás ártalmait. Gyakorta küzdenek szorongásos (Kowalski, Giumetti, Schroeder és Lattanner, 2014) és depresszív tünetekkel (Gámez-Guadix, Orue, Smith és Calvete, 2013), amely a zaklatás következtében is felléphet.

Az áldozatok fele senkinek sem árulja el, hogy online zaklatásban vált érintetté. Csupán 35,7%-uk tudatja barátta, és 8,9%-uk osztja meg szüleivel (Slonje és Smith, 2008). Ennek

hátterében több ok is állhat; az áldozatok egy része nem észleli súlyos problémának a zaklatást (Agatston, Kowalski és Limber, 2007), amely jelzi a percepció és a normák eltéréseiből eredő különbségek relevanciáját. Mindebből arra következtethetünk, hogy a statisztikai mérőszámok sem függetlenek a szubjektív észleletektől a problémára vonatkozóan. További ok, hogy a zaklatást átélt személyek szégyellik bevallani áldozattá válásukat, és reménytelennek ítélik meg a kialakult helyzetet (Wang, Nansel és Iannotti, 2011). Félnék továbbá, hogy szigorú szülői korlátozás követi vallomásukat (Agatston, Kowalski és Limber, 2007), ezért inkább tagadásba burkolóznak, és érzelmileg elmerülnek a problémában (Dehue, Bolman és Völlink, 2008).

Az *elkövető/áldozat* mindkét szerepben szerzett már tapasztalatot. Gyakran a zaklatást átélt személyek maguk is ezt a viselkedésformát választják sérelmeik, konfliktusaik megoldására (Beran és Li, 2007). Különösen lányok esetében gyakori a reaktív agresszió (Schultze-Krumbholz, Jäkel, Schultze és Scheithauer, 2012), s náluk azonosították a legtöbb pszichés és szomatikus tünetet is a résztvevő csoportok közül (Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla és Daciuk, 2012). Kétségkívül ők bizonyultak a legveszélyeztetettebbnek (Nixon, 2014), amelyhez magas öngyilkossági kockázat is társul (Hinduja és Patchin, 2010).

A *szemlélők* személyesen nem érintettek az online zaklatásban, csupán tanúi a kialakult helyzetnek. Szerepvállalásuk mértéke alapján különbséget tehetünk aktív és passzív szemlélői csoportok között (Pozzoli és Gini, 2010). A passzív szemlélők szótlanul figyelemmel követik vagy ignorálják az agressziót (Obermann, 2011), míg az aktív szemlélők közbeavatkoznak (Pozzoli és Gini, 2010). Reakcióik lehetnek proszociálisak, amennyiben az áldozat védelmére kelnek, és lehetnek antiszociálisak is, ha csatlakoznak a zaklatóhoz (Salmivalli és Peets, 2009). Vizsgálatok szerint a lányok, valamint a korábbi áldozatok nagyobb mértékben tanúsítanak segítő, proszociális viselkedést az áldozatok iránt (Gini, Pozzoli, Borghi és Franzoni, 2008). Újabb kutatások szerint a szemlélői csoportok szerepvállalása a cyberbullyingban kulcsfontosságú tényező lehet, hiszen kedvezőbb vagy kedvezőtlenebb irányba is terelhetik az eseményeket, s ezáltal befolyásolni tudják a rövid és hosszú távú következmények súlyosságát (Salmivalli és Peets, 2009).

Az intervenció lehetőségei azonban nem korlátozódnak csupán a szociális háttértényezőkre. Tanulmányunk záró fejezetében az új kutatások által indikált irányzatokat szeretnénk bemutatni.

4. Új irányzatok a cyberbullying kutatásában

Ugyan az online zaklatás kutatása önmagában sem tekint vissza túlságosan messzire, de a jelenség dinamikusán változó természete miatt ilyen rövid idő után is érdemes külön

bemutatni vizsgálatának legfrissebb útjait, illetve azokat a hiányokat, melyekre ezek az útkeresések rámutatnak (Tokunaga, 2010; Kowalski et al., 2014; Aboujaoude et al., 2015; Bauman és Bellmore, 2015).

Új platformok. E fejlemények közül talán az egyik legfontosabb, hogy a technológia fejlődése befolyásolta az online zaklatás formáit és jellegét is. A közösségi oldalak, a blogok és az okostelefonok térhódítása a 2000-es évek közepén új távlatokat nyitottak felhasználók számára, így az online zaklatás addig ismert eszközeinek kiszélesítésére is (Bauman és Bellmore, 2015). A személyes adatok hozzáférhetőségéből eredően az olyan közösségi hálók, mint a Facebook, Twitter vagy Instagram az online zaklatás elsődleges színtereivé váltak (Kwan és Skoric, 2013), s a felhasználók 67,4%-a találkozott már valamely formájával (Van Cleemput, Vandebosch és Pabian, 2014). Vizsgálatok alapján kockázati tényezőt jelent a kitárulkozás és válogatás nélküli barátszerzés (Peluchette, Karl, Wood és Williams, 2015), de már önmagában a közösségi hálón eltöltött idő és a használat intenzitása is egyenes arányosságot mutat az áldozattá válás valószínűségével (Faucher, Jackson és Cassidy, 2014; Whittaker és Kowalski, 2015). Mindemellett kockázati tényezőt jelent az ismerősök körének kiterjedtsége és összetétele is. Minél több baráttal rendelkezik a felhasználó, annál több személy nyerhet betekintést a profiljába, amely növeli annak valószínűségét, hogy esetlegesen visszaélnek az adataival (Dredge, Gleeson és Garcia, 2014; Peluchette, Karl, Wood és Williams, 2015). Veszélyt jelenthet az ismeretlen felhasználók barátként való visszaigazolása is, hiszen közülük nagyobb valószínűséggel találhat a személy zaklatóra (Peluchette, Karl, Wood és Williams, 2015). A vizsgálatok mégis azt mutatják, a Facebook felhasználói többnyire olyan személyekkel teremtenek virtuális barátságot, akikkel nem állnak szoros kapcsolatban (Utz, Tanis és Vermeulen, 2012), s 15%-ukkal még sosem találkoztak (Stefanone, Lackaff és Rosen, 2008).

A cyberbullying áldozatainak beszámolóit alapján az online zaklatás további színterei a chatszobák, a blogok, az üzenetküldők, valamint a különböző videómegosztó oldalak, így többek között a YouTube és a Skype is (Berne, Frisén és Kling, 2014). Tudatában annak, hogy az elkövetők leggyakrabban az azonnali üzenetküldést és a chatet választják közvetítő csatornának (Hinduja és Patchin, 2008; Ybarra és Mitchell, 2004), a népszerű online játékok, melyek a chat funkciót sem nélkülözik, a cyberbullying potenciális színterei lehetnek a közeljövőben (Bauman és Bellmore, 2015).

Új populációk vizsgálata. A kapcsolódó kutatások többnyire a serdülők korcsoportjára fókuszálnak, azonban az online zaklatás nem áll meg a serdülőkor végén, a jövőben ezért szükségessé válik szélesebb életkori spektrumban is vizsgálatokat végezni (Nixon, 2014). Kevés olyan tanulmányt találni, amely felnőttekre vonatkozó adatokat is tartalmaz, de talán érdemes olyan egyéb eredményeket is integrálni, melyek nem kifejezetten online

zaklatás címszó alá kerültek, de konceptuálisan nagyon hasonló jelenséggel foglalkoznak: ilyen lehet a flaming, vagy lángháború¹ (Lee, 2005), a trollok² (Buckels et al., 2014), illetve az ún. bosszú-pornó (revengeporn)³ szakirodalma. Kutatók egy része a munkahelyhez kapcsolható online zaklatást kezdte feltárni (Anderson, 2011; D’Cruz és Noronha, 2013). Pyzalski (2012) egy további érdekes szempontot is felvetett: az online zaklatás szakirodalma olykor expliciten, máskor csak kimondatlanul a kortársak közötti zaklatásra koncentrál. A szerző egy hatkategóriás taxonómiát is létrehozott a különböző típusok elkülönítésére. A kortárs zaklatás mellett felsorol véletlenszerű online agresszív eseteket (amikor az agresszió ismeretlen személy felé irányul), csoportok zaklatását (etnikai vagy vallási csoportok elleni), olyan támadásokat, ahol celebek a célpontok, illetőleg sebezhető áldozatok (például hajléktalanok vagy alkoholisták, akik nem is mindig vannak tudatában a támadásnak), és az iskolában dolgozók zaklatását. Az életkoron kívül más szempontból is érdemes lenne tágítani a résztvevők körét, például kifejezetten kevés a kultúrközi összehasonlítás a területen.

Új módszertan. Nagyon kevés longitudinális kutatás született a témában, noha a hosszú távú pszichológiai hatásokat, és az intervenció vagy prevenció hatásosságát csak ilyen módon lehetne megvizsgálni. Egy német kutatás 223 középiskolást kérdezett meg az online zaklatással összefüggő problémáikról, majd 2 és 5 hónap múlva megismételték az adatfelvételt. A női áldozatok esetében a probléma externalizálása (agresszió, hiperaktivitás, bűnelkövetés) mutatott növekvő értéket az idő múlásával, az internalizálás (szomorúság, szorongás, magány) nem változott. A férfi áldozatoknál semmilyen változás nem volt megfigyelhető (Schultze-Krumbholz et al., 2012). Ugyanilyen hiány mutatkozik a kauzális viszonyok feltérképezését lehetővé tevő kísérletek alkalmazásában is.

Elméleti alapozás. Az online zaklatás kutatása eddig jórészt elméleti vákuumban zajlott. Az elméleti keretek kialakítása ugyanakkor nagyban hozzájárulhatna a változók szisztematikusabb feltárásához, ily módon segítve a gyakorlati beavatkozásokat is. Ilyen elméleti modellek lehetnek például: Ajzen indokolt cselekvés elmélete (Li, 2005), Anderson általános agresszió elmélete (Kowalski, 2014), vagy Bronfenbrenner ökológiai modellje (Baldry et al., 2015).

¹ A flaming olyan online viselkedés, amikor valaki szándékosan sértő, személyeskedő, az adott fórum vagy játék témájához nem kapcsolódó módon kommunikál egy vagy több másik felhasználóval.

² Az internetes troll egy olyan személy, aki szándékosan provokatív, ellenséges hozzászólásokat ír egy online platformra. Célja leginkább a felhasználók megsértése, illetve az ott kialakult közösség bomlasztása.

³ A bosszúpornó kifejezés egy másik személy meztelen képének vagy videójának online közzétételét jelenti, kifejezetten a megalázás és/vagy bosszúállás szándékával.

Új mediáló és moderáló változók bevonása. Az eddigi kutatások a legegyszerűbb, direkt kapcsolatokra koncentráltak, kevesen célozták a komplexebb összefüggések, illetve a lehetséges mediáló és moderáló tényezők feltárását. Egy ilyen változó lehet a zaklató és az áldozat közti észlelt földrajzi távolság, a technológiahasználattal kapcsolatos kompetencia (Tokunaga, 2010), a morális eltávolodás, vagy az énhatékonyság (Bussey et al. 2014).

5. Prevenció és problémakezelés

A cyberbullying ellen nem jelenthet megoldást, ha kikapcsoljuk elektronikus eszközeinket, hiszen azzal megfosztjuk magunkat az internet számos előnyt hordozó tulajdonságától is (Hinduja és Patchin, 2009). A prevenció során ezért sokkal inkább a tudatosításra és a felelősségteljes internethasználatra kell fókuszálnunk, valamint azok hatótényezőire (Finkelor, Mitchell és Wolak, 2000).

A potenciális veszélyforrások csökkentése érdekében ajánlatos biztonsági beállításokat eszközölni az üzenetküldő oldalak, programok esetében, amelyek szűrőként funkcionálhatnak az ismeretlen forrásból érkező tartalmakkal szemben (Juvoven és Gross, 2008). A technikai felkészültség tehát jelentős szerepet képvisel a prevencióban, azonban a szülői felügyeletnek más módjai is meghatározóak lehetnek. Fanti, Demetriou és Hawa (2012) longitudinális vizsgálata rámutatott a családon belüli érzelmi kapcsolatok minőségbeli fontosságára a cyberbullying kapcsán. Kutatásukban a családi kontextusban tapasztalt érzelmi támogatás mérsékelte az online zaklatás negatív következményeit, és csökkentette a cyberbullying későbbi megismétlődésének valószínűségét.

A közvetlen hozzátartozók mellett azonban a szélesebb társadalmi kör mozgósítása is elengedhetetlen, így többek között az egészségügyi, iskolai dolgozók bevonása a megelőzésért folytatott munkába, továbbá nem csekély szerep jut a kortársaknak (Nixon, 2014). A megfelelő társas támasz nyújtása és a stabil kortárskapcsolatok védőhálót jelentettek a cyberbullying ellen (Burton, Florell és Wygant, 2013). Az újabb kutatások a szemlélők csoportjának szerepvállalását hangsúlyozzák az online zaklatás kimenetelében, s az anti-szociális megnyilvánulások visszaszorítása érdekében az empátikus készségek fejlesztésére, valamint a problémaszituáció iránti érzékenyítés szükségességére hívják fel a figyelmet (Barlińska, Szuster és Winiewski, 2013).

Különösen az áldozatok esetében fontos hangsúlyt fektetni az önbizalom növelésére és a coping stratégiák megváltoztatására érzelemközpontúból problémafókuszú megközelítésre, amely protektív faktornak bizonyult a cyberbullying negatív következményeinek halmozódását tekintve (Völlink, Bolman, Dehue és Jacobs, 2013). Az attitűd és a hit kérdése

is számottevőnek ígérkezik; azok a személyek, akik úgy gondolták, társaik közül sokan estek már online zaklatás áldozatául, magasabb valószínűséggel váltak maguk is érintetté (Hinduja és Patchin, 2013).

Noha az elektronikus zaklatás nem képezi részét a bullying prevenciós programoknak, a hatásvizsgálatok azt mutatják, a cyberbullying előfordulását is mérsékelik. Ezért a jövőben tervezett prevenciós és intervenciós programokban szükséges volna integrálni a zaklatás potenciális színtereit és módozatait, s ennek megfelelően definiálni a célkitűzéseket (Bauman és Bellmore, 2015). Egyes szerzők szerint több tapasztalati tényen alapuló ismeret átadására is keretet kellene biztosítani a nagyobb hatékonyság elérése érdekében (Cioppa, O'Neil és Craig, 2015).

6. Összefoglalás

Tanulmányunkban a cyberbullying kutatásának újabb irányzatait és eredményeit mutattuk be. Az elektronikus zaklatás a 2000-es évek közepén került a figyelem középpontjába, s áldozatainak száma napjainkig emelkedő tendenciát mutat (Tokunaga, 2010), noha nem haladta meg a hagyományos zaklatás méreteit (Sabella, Patchin és Hinduja, 2013). Az online játékok, blogok és a népszerű videómegosztó portálok, melyek interaktív chatfelülettel is rendelkeznek, azonban új kihívást jelenthetnek (Bauman és Bellmore, 2015).

Az újabb prevenciós törekvések a koherens, érzelmi támogatást nyújtó családi háttér (Fanti, Demetriou és Hawa, 2012) és a stabil kortárskapcsolatok kialakításának relevanciájára hívják fel a figyelmet (Burton, Florell és Wygant, 2013). Mindazonáltal az agresszió csökkentése, az empátikus készségek fejlesztése és a probléma iránti érzékenyítés ugyancsak kedvező hatást fejthet ki a cyberbullying előfordulásának visszaszorítására (Barlińska, Szuster és Winiewski, 2013).

A jövőbeli kutatások célkitűzései között szerepel azoknak a nemzetközi kooperáció révén létrejött tudományos hálózatoknak a működtetése és gyarapítása, melyek a várakozásoknak megfelelően potenciálisan megteremtik a cyberbullying jelenségének mélyebb megismerését az elektronikus úton végezendő felmérések, a nagyobb elemszámú minták és a kultúrák közötti összehasonlító vizsgálatok megvalósítása útján (Bauman és Bellmore, 2015).

A korábbi eredmények a statikus, demográfiai változók helyett a dinamikus folyamatok relevanciáját hangsúlyozzák az online zaklatásban való érintettségben, amely ígéretes beavatkozási lehetőséget rejt az agresszió kinyilvánításának korai fázisában. Az

internethasználat gyakorisága és intenzitása kockázati tényezőt jelent, noha a technika fejlődésével párhuzamosan ez a tendencia aligha változik az elkövetkezendő években. Ennek tudatában fontos lehet az online kapcsolatok színterén is prevenciós intézkedéseket kezdeményezni a közeljövőben. A cyberbullying jelenségének tudatosítása, az agresszív reakciókkal szembeni moderátori fellépés, valamint a proszociális reakciók elősegítése visszaszoríthatja az elkövetők kárt okozó cselekvését. Az újabb kutatási eredmények jelentősége abban rejlik ennek folyamatában, hogy releváns információkat szolgáltatnak a megelőzésért folytatott törekvések gyakorlatban történő felhasználására. Mindezek alapján jelentős mértékben hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a prevenciós és intervenciós programok célorientáltabb és hatékonyabb komponensekkel gazdagodjanak, amelyek segítségével az online zaklatás előfordulása csökkenő tendenciát vehet fel a későbbiekben, és a negatív következmények is számottevően mérséklődnek.

IRODALOM

- AGATSTON, P.W. – KOWALKSI, R. – LIMBER, S. (2007). Students' perspectives on cyber bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41(6):59–60.
- ANDERSON, K. (2011). Workplace aggression and violence: Nurses and midwives say no. *Australian Nursing Journal*, 19:26–29.
- BALDRY, A.C. – FARRINGTON, D.P. – SORRENTINO, A. (2015). „Am I at risk of cyberbullying”? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach. *Aggression and Violent Behavior*, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.014>
- BARLIŃSKA, J. – SZUSTER, A. – WINIEWSKI, M. (2013). Cyberbullying among adolescent bystanders: role of the communication medium, form of violence, and empathy. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 23(1):37–51.
- BAUMAN, S. – BELLMORE, A. (2015). New Directions in Cyberbullying Research. *Journal of School Violence*, 14(1):1–10.
- BERAN, T. – LI, Q. (2005). Cyber-harassment: A study of a new method for an old behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32(3):265–277.
- BERAN, T. – LI, Q. (2007): The Relationship between Cyberbullying and School Bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2):15–33.
- BERNE, S. – FRISÉN, A. – KLING, J. (2014). Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body Image*, 11: 527–533.
- BLAIR, J. (2003). New breed of bullies torment their peers on the Internet. *Education Week*, 22:6–7.

- BUCKELS, E.E. – TRAPNELL, P.D. – PAULHUS, D.L. (2014). Trolls just want to have fun. *Personality and Individual Differences*, 67:97–102.
- BURTON, K.A. – FLORELL, D. – WYGANT, D.B. (2013). The role of peer attachment and normative beliefs about aggression on traditional bullying and cyberbullying. *Psychology in the Schools*, 50(2):103–115.
- BUSSEY, K. – FITZPATRICK, S. – RAMAN, A. (2014). . *Journal of School Violence*, 14(1):30–46.
- CAO, B. – LIN, W. (2015). How do victims react to cyberbullying on social networking sites? The influence of previous cyberbullying victimization experiences. *Computers in Human Behavior*, 52:458–465.
- CAPPADOCIA, M.C. – CRAIG, W.M. – PEPLER, D. (2013). Cyberbullying prevalence, stability, and risk factors during adolescence. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(2):171–192.
- CIOPPA, V.D. – O’NEIL, A. – CRAIG, W. (2015). Learning from traditional bullying interventions: A review of research on cyberbullying and best practice. *Aggression and Violent Behavior*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.009> (in press).
- DEBATIN, B. – LOVEJOY, J. – HORN, A. – HUGHES, B. (2009). Facebook and online privacy: Attitudes, behaviors, and unintended consequences. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 15:83–108.
- D’CRUZ, P. – NORONHA, E. (2013). Navigating the extended reach: Target experiences of cyberbullying at work. *Information and Organization*, 23:324–343.
- DEHUE, F. – BOLMAN, C. – VÖLLINK, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters’ experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11:217–223.
- DOOLEY, J.J. – PYĆALSKI, J. – CROSS, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying. *Zeitschrift Für Psychologie*, 217(4):182–188.
- DREDGE, R. – GLEESON, J. – GARCIA, X. (2014). Presentation on Facebook and risk of cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 40:16–22.
- ENGLANDER, E.K. (2013). *Bullying and Cyberbullying: What Every Educator Needs to Know*. Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
- FANTI, K.A. – DEMETRIOU, A.G. – HAWA, V.V. (2012). A longitudinal study of cyberbullying: examining risk and protective factors. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(2):168–181.
- FAUCHER, C. – JACKSON, M. – CASSIDY, W. (2014). Cyberbullying among university students: Gendered experiences, impacts, and perspectives. *Education Research International*, 1–10.
- FINKELHOR, D. – MITCHELL, K. – WOLAK, J. (2000). *Online victimization: A report on the nation’s youth*. National Center for Missing & Exploited Children. http://www.unh.edu/ccrc/Youth_Internet_info_page.html Letöltve: 2015.08.04.
- GÁMEZ-GUADIX, M. – ORUE, I. – SMITH, P.K. – CALVETE, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(4):446–452.

- GIMÉNEZ-GUALDO, A.M. – HUNTER, S.C. – DURKIN, K. – ARNAIZ, P. – MAQUILÓN, J.J. (2015). The emotional impact of cyberbullying: Differences in perceptions and experiences as a function of role. *Computers & Education*, 82:228–235.
- GINI, G. – POZZOLI, T. – BORGHI, F. – FRANZONI, L. (2008). The role of bystanders instudents' perception of bullying and sense of safety. *Journal of School Psychology*, 46(6):617–638.
- GUIMARAES, T. (2014). The social-media demographics report: Differences in gender, age, and income at the top networks.
<http://www.businessinsider.com/2014-social-media-demographics-update-2014-9>
Letöltve: 2015.08.04.
- HEMPHILL, S.A. – TOLLIT, M. – KOTEVSKI, A. – HEERDE, J.A. (2014). Predictors of traditional and cyber-bullying victimization: A longitudinal study of Australian secondary school students. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–24.
- HINDUJA, S. – PATCHIN, J.W. (2008): cyberbullying: an exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29:129–156.
- HINDUJA, S. – PATCHIN, J.W. (2009). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- HINDUJA, S. – PATCHIN, J.W. (2013). Social influences on cyberbullying behaviors among middle and high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5): 711–722.
- HOLT, T.J. – FITZGERALD, S. – BOSSLER, A.M. – CHEE, G. – NG, E. (2014). Assessing the risk factors of cyber and mobile phone bullying victimization in a nationally representative sample of Singapore youth. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 1–18.
- HUANG, Y.Y. – CHOU, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 26(6):1581–1590.
- JONES, L. M. – MITCHELL, K. J. – FINKELHOR, D. (2012). Trends in youth internet victimization: Findings from three youth internet safety surveys 2000–2010. *Journal of Adolescent Health*, 50(2):179–186.
- JUVOVEN, J. – GROSS, E. F. (2008). Bullying experiences in cyberspace. *The Journal of School Health*, 78:496–505.
- KOWALSKI, R.M. – GIUMETTI, G.W. – SCHROEDER, A.N. – LATTANNER, M.R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4):1073–1137.
- KOWALSKI, R.M. – LIMBER, S.P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6):22–30.
- KOWALSKI, R.M. – LIMBER, S.P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1):13–20.
- KWAN, G.C.E. – SKORIC, M.M. (2013). Facebook bullying: An extension of battles in school. *Computers in Human Behavior*, 29(1):16–25.

- LEE, H. (2005). Behavioral strategies for dealing with flaming in an online forum. *The Sociological Quarterly*, 46(2):385–403.
- LI, Q. (2005). *Cyberbullying in schools: Nature and extent of Canadian adolescents' experience*. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association, Montreal, Canada.
- LI, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23:1777–1791.
- LIVINGSTONE, S. – MASCHERONI, G. – ÓLAFSSON, K. – HADDON, L. (2014). *Children's online risks and opportunities: Comparative findings from EU Kids Online and NetChildren Go Mobile*. London: London School of Economics and Political Science.
- www.eukidsonline.net Letöltve: 2015.08.02.
- MESCH, G.S. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4):387–393.
- MISHNA, F. – KHOURY-KASSABRI, M. – GADALLA, T. – DACIUK, J. (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: victims, bullies and bullyvictims. *Children and Youth Services*, 34:63-70.
- NANSEL, T. R. – OVERPECK, M. – PILLA, R.S. – RUAN, W.J. – SIMONS-MORTON, B. – SCHEIDT, P.(2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychological adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285:2094–2100.
- NIXON, C.L. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5:143–158.
- NOCENTINI, A. – CALMAESTRA, J. – SCHULTZE-KRUMBHOLZ, A. – SCHEITHAUER, H. (2010). Cyberbullying: Labels, behaviours and definition in three European countries. *Australian Journal of Guidance & Counseling*, 20(2):129–142.
- OBERMANN, M.L. (2011). Moral disengagement among bystanders to schoolbullying. *Journal of School Violence*, 10(3), 239–257.
- OLWEUS, D. (2012). Cyberbullying: an overrated phenomenon? *European Journal of Developmental Psychology*, 9:520–538.
- OLWEUS, D. (2013). School bullying: development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9:751–780.
- PATCHIN, J.W. – HINDUJA, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2):148–169.
- PATCHIN, J.W. – HINDUJA, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12):614–621.
- PELUCETTE, J. – KARL, K. (2008). Employers accessing Facebook: Examining student attitudes and gender differences in Facebook faux pas. *Journal of Contemporary Business Issues*, 16(2):12–28.
- PELUCETTE, J. – KARL, K. – WOOD, C. – WILLIAMS, J.(2015). Cyberbullying victimization: Do victims' personality and risky social network behaviors contribute to the problem? *Computers in Human Behavior*, 52:424–435.

- POZZOLI, T. – GINI, G. (2010). Active defending and passive bystanding behavior in bullying: The role of personal characteristics and perceived peer pressure. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(6):815–827.
- SABELLA, R.A. – PATCHIN, J.W. – HINDUJA, S. (2013). Cyberbullying myths and realities. *Computers in Human Behavior*, 29:2703–2711.
- SALMIVALLI, C. – PEETS, K. (2009). Bullies, victims, and bully-victim relationships in middle childhood and early adolescence. In: Rubin, K.H. – Bukowski, W.M. – Laursen, B. (ed.), *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups* (pp. 322–340). New York: Guilford Press.
- SCHULTZE-KRUMBHOLZ, A. – JÄKEL, A. – SCHULTZE, M. – SCHEITHAUER, H. (2012). Emotional and behavioural problems in the context of cyberbullying: A longitudinal study among German adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3–4):329–345.
- SLONJE, R. – SMITH, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49:147–154.
- SMITH, P.K. – MAHDAVI, J. – CARVALHO, M. – FISHER, S. – RUSSELL, S. – TIPPETT, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49:376–385.
- STEFANONE, M.A. – LACKAFF, D. – ROSEN, D. (2008). *We're all stars now: Reality television, web 2.0, and mediated identities*. In *Proceedings of ACM's hypertext and hypermedia* (pp. 107–112). Los Alamitos, CA: IEEE Press.
- STEFFGEN, G. – KÖNIG, A. – PFETSCH, J. – MELZER, A. (2011). Are cyberbullies less empathic? Adolescents' cyberbullying behavior and empathic responsiveness. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11):643–648.
- STICCA, F. – RUGGIERI, S. – ALSAKER, F. – PERREN, S. (2013). Longitudinal risk factors for cyberbullying in adolescence. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23(1):52–67.
- TOKUNAGA, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3):277–287.
- TSITSIKA, A. – JANIKIAN, M. – WÓJCIK, SZ. – MAKARUK, K. – TZAVELA, E. – TZAVARA, C. – GREYDANUS, D. – MERRICK, J. – RICHARDSON, C. (2015). Cyberbullying victimization prevalence and associations with internalizing and externalizing problems among adolescents in six European countries. *Computers in Human Behavior*, 51:1–7.
- UTZ, S. – TANIS, M. – VERMEULEN, I. (2012). It is all about being popular: The effects of need for popularity on social network site use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1):37–42.
- VAN CLEEMPUT, K. – VANDEBOSCH, H. – PABIAN, S. (2014). Personal characteristics and contextual factors that determine „helping”, „joining in”, and „doing nothing” when witnessing cyberbullying. *Aggressive Behavior*, 40(5):383–396.
- VÖLLINK, T. – BOLMAN, C. – DEHUE, F. – JACOBS, N. (2013). Coping with Cyberbullying: Differences Between Victims, Bully-victims and Children not Involved in Bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23:7–24.

- WANG, J. – IANNOTTI, R.J. – NANSEL, T.R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4):368–375.
- WANG, J. – NANSEL, T.R. – IANNOTTI, R.J. (2011). Cyber and traditional bullying: differential association with depression. *Journal of Adolescent Health*, 48(4):415–417.
- WHITTAKER, E. – KOWALSKI, R. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of School Violence*, 14(1):11–29.
- WRIGHT, M.F. – LI, Y. (2013). The association between cyber victimization and subsequent cyber aggression: The moderating effect of peer rejection. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5):662–674.
- ÝÇELLIOĐLU, S. – ÖZDEN, M.S. (2014): Cyberbullying: A new kind of peer bullying through online technology and its relationship with aggression and social anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116:4241–4245.
- YBARRA, M.L. (2004). Linkages between depressive symptomatology and Internet harassment among young regular Internet users. *CyberPsychology & Behavior*, 7:247–257.
- YBARRA, M.L. – BOYD, D. – KORCHMAROS, J.D. – OPPENHEIM, J. (2012). Defining and measuring cyberbullying within the larger context of bullying victimization. *Journal of Adolescent Health*, 51(1):53–58.
- YBARRA, M.L. – MITCHELL, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: a comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7):1308–1316.

Tóth József

TERÁPIA.NET

Bevezetés

Az Internet mára a hétköznapiak részévé vált, ezt kevesen vitatnák. Az internet által létrehozott cybervilág sok szempontból mondhatni megkettőzte a valós világunkat, szinte annak a tükörképét hozta létre például téri vagy kapcsolati szempontból. Számos olyan hatalmas kiterjedésű és nagy részletességű virtuális világ létezik, amelyet emberek nagy csoportjai járnak be, miközben különböző feladatokat oldanak meg (lásd: World of Warcraft, Skyrim játékok), illetve olyanok is, melyeket úgy hívtak életre, hogy a benne lakók önmaguk építsék meg (lásd: Minecraft játék). Ugyanakkor úgy tűnik, hogy az internet legjelentősebb hatása az, hogy megváltoztatta a módot, ahogyan a kapcsolatot tarjuk egymással. Pedig az információs forradalom az egyszerű felhasználó számára csendesen kezdődött az e-mail elterjedésével, majd – csak nagy vonalakban áttekintve a fejlődést – a személyi számítógépek rohamos fejlődésével, és a mobiltelefonok egyre könnyebb elérhetőségével folytatódott. A kétezres évek elején a mobiltelefon és a számítástechnikai ipar meglátva az üzleti lehetőséget, részben kielégítve, részben pedig megteremtve az igényeket, elkezdett fúzióra lépni egymással és az internetszolgáltatókkal. Hamarosan ennek a fejlődésnek az eredményeként megjelentek az „okostelefonok”. Az okostelefonok sok kényelmi szolgáltatással igyekeznek megkönnyíteni az életünket (lásd: menetrendek, időjárás jelentés stb.), de egyben könnyen meg is fosztanak a szabadságtól. Régebben például az e-mailt klasszikusan „offline” kommunikációnak tekintettük, ahol az információcsere nem valós időben zajlott, így a válaszadás tudott várni, míg a felhasználó hazaér, és bekapcsolja a számítógépét. Mostanság arra figyelhetünk fel, hogy az e-mail már „utolér” bennünket a telefonunknak/tabletünknek köszönhetően szinte bárhol, és már-már elvárás is, hogy rövid időn belül reagáljunk rá. Amint látjuk, egyre inkább nehezebbé válik, hogy távol tartsuk magunktól az internet világát, hiszen óriási változáson mennek

keresztül a kapcsolatok, azok módozatai, ezzel együtt a privát szféra jelentése. Úgy tűnik, hogy a privát és az intim szféra határa egyre inkább elmosódik, és kikerül a kontroll alól.

Vitathatatlan, hogy a huszonegyedik században a különböző társadalmi rétegeket már az internet elérése szempontjából is lehet csoportosítani: egyesek már régen élnek az internet adta lehetőségekkel, mások ebből (egyelőre) szándékosan vagy a lehetőség híján kimaradnak. Jelenleg úgy tűnik, az utóbbihoz tartozók köre az idő előrehaladtával egyre kisebb. Jól mutatják ezt például a hazánkban is a legnépszerűbb közösségi oldal, a Facebook penetrációs adatai is, amelyek kifejezik, hogy a teljes lakosságra vetítve hányan használják aktívan a szolgáltatást. Az adatok szerint 2013-ban ez a szám már 42,1 %, tehát szinte a teljes lakosság közel fele, és ez az arány folyamatos bővülést mutat (Tóth és Mirnics, 2014).

A személyiség hatása az internethasználatra

A Facebook népszerűségének receptjére nyilvánvalóan sokan kíváncsiak, a titok a lélektudomány szemszögéből úgy tűnik, hogy leginkább a narcizmus/exhibicionizmus és a voyeurizmus jelensége környékén keresendő (Balick, 2012; Buffardi és Campbell, 2008). Ezt erősíteni látszanak hazai kutatások is, melyek rávilágítottak arra, hogy a Facebookot sokat használók önértékelésének egyik alap faktora a külső megjelenés, amely erősen függ mások megerősítéseitől. Ugyanebben a vizsgálatban kiderült, hogy e tényezők összefüggése mindkét irányból tekintve is kimutatható: azok, akik óránként, vagy ennél gyakrabban megnézik a Facebook hírfolyamát, azoknak az önértékelését erősen meghatározza a külső megjelenésük. Jelentősen kevesebb a Facebookon eltöltött idő azon felhasználóknál, akiknél az önértékelési kontingenciák alapjába véve nem a külső visszajelzéseken múlnak, hanem elsősorban belső megerősítők függvényei (Tóth és Mirnics, 2014).

Mindezen kutatási eredmények is rávilágítanak arra, hogy az internet világa az egyén és a társas közeg számára is jelentős befolyással bír, átszövi a hétköznapiakat és formálja is azokat. Ha pedig nyilvánvalóan kíséri mindannyiunk lépéseit, nem kérdéses, hogy azokat is befolyásolja, akik támaszt, segítséget, iránymutatást keresnek a világban. A következőkben az internet és a pszichoterápiák összekapcsolódási pontjait tekintem át néhány aspektus alapján.

Az internet és a pszichoterápiák keretei

A nem analitikus orientációjú terapeuták már jó ideje élnek a technológia adta lehetőségekkel, és ezekre a munkájuk során használható mindennapi eszközök egyikeként tekintenek (Zilberstein, 2013). Ruwaard és Kristjansdottir (2013) a témában írt 5464 cikk

áttanulmányozása után arra a következtetésre jutottak, hogy az okostelefonokra és a tabletekre kifejlesztett applikációk sikerrel használhatók számos betegség kezelésében, így a depresszió, egyes szorongásos betegségek, illetve a kábítószer-függőség esetében is. Morris és Aguilera (2012) beszámoltak arról, hogy a terápiák közötti időszakban sms üzenetekkel bátorították a klienseiket, erősítették a páciens és a terapeuta közötti köteléket azáltal, hogy ilyen módon is kimutatták a figyelmüket a pácienseik irányába. Az internet segítségével történő terapeuta-páciens kapcsolat szempontjából tehát az elektronikus eszközök általi kapcsolatfelvétel hatékony megerősítőként szolgálhat. A szorongásos zavarok esetében leginkább a támasz elérhetőségén, megélésén keresztül nyújt segítséget, kábítószer-függőség esetén pedig a szerhez kapcsolódó intenzív kötődést segít új kötődésbe fordítani a szerzők szerint. Zilberstein (2013) a számítógép által valamilyen módon közvetített terápiákat előnyösnek tartja olyan páciensek esetében is, akik nem tudnak vagy nem hajlandók a terapeutával való szorosabb kapcsolatra, valamint az olyanoknál, akiknél a távolság valamilyen okból nem áthidalható, akik mozgásukban akadályozottak, vagy olyan intézményesített helyen tartózkodnak, amelyet nem hagyhatnak el.

Noha a közösségi hálózatok elterjedése hatással van a mindennapokra, és alapjaiban változtatta meg az emberek közötti kommunikáció jellegét, nem váltotta ki a terápiás helyzet intimitását, a terápiás kapcsolat értékét. A terápiás kapcsolat olyan meghatározó jellegzetességeket hordoz magában, amelyeket nehezen pótolhat teljességgel valamilyen elektronikus szerkezet vagy programozható eszköz. A terápiás kapcsolat kerete biztonságot, a megkapaszkodás élményét is rejt egy átmeneti térben, ahol a terápiás ülések rendjének és az azok közötti időszak „csendjének” is szerepe van.

Nem véletlen, hogy az analitikus terapeuták többnyire kevésbé lelkesek a technológiák előretörése miatt, melyek úgy tűnik, megállíthatatlanul szivárognak be a mindennapokba, így óhatatlanul érintik a terápiás helyzeteket is (Zilberstein, 2013). Ugyanis az analitikus jellegű terápiák egyik központi hatótényezője jelenik meg az ülések kötött rendjéhez kapcsolódóan. A páciens azáltal haladhat előre problémájának megoldásában, hogy tartja a kereteket, rendszeresen felkeresi terapeutáját, számára feltárja élményeit. Mindezt tökéletesen nem pótolhatja az internet, hiszen a személyes találkozás nélkül az önfeltárás szintje, mélysége nem tudna a tudattalan tartalmak felé azonos módon haladni. A terapeuta hallgatása is csak személyesen tesz szert fontosságra, interneten keresztül a csend, a visszajelzés nonverbális jeleinek bizonyos mértékű hiánya a kapcsolat jellegét megmáshatja. A nonverbális jelzések mindemellát nélkülözhetetlenek a terapeuta visszajelzéseinek teljességéhez – internet közvetítésével pedig sokkal korlátozottabbá válnak. Webkamera segítségével ugyan lehetőség nyílna egyes gesztusok követésére, ám az élő face-to-face kapcsolat a tudatosabb irányítástól távolabbi testtájak megfigyelését, reakcióinak követését is lehetségessé – és szükségessé – teszi a terápia folyamatában. A

nem verbális tartalom vonatkozásában a terapeuta személyes jelenléte, kapcsolódása tehát elengedhetetlen részét képezi a verbális közlendők értelmezésének is.

A terápiás alaphelyzet nagyon sok szempontból éppen a közösségi hálózat által generált tendenciák/jellegzetességek szöges ellentéte – véli Balick (2012), és hozzáteszi, hogy a terápiához való viszony is változáson kényszerül átmenni, így alkalmazkodva a kor követelményeihez. Ezt felismerve itthon is zajlott érdekes véleménycsere a Pszichoterápia folyóirat oldalain a számítógép által közvetített pszichoterápiáról és azok sajátosságairól (Bokor, 2012, 2013; Hansjürgens, 2012; Ormay, 2012; Németh és Janacsek, 2013; Szenes és Sebő, 2013; Kiss, 2013).

Az internet és a terápiás titoktartás

Balick, az Egyesült Királyságban élő pszichoterapeuta egy érdekes esetéről számolt be. Egy hozzá több éve terápiába járó, depresszív tünetekkel küzdő kliense, akinek az állapota hosszú idő után éppen pozitív irányba kezdett fordulni, az interneten böngészve olyan személyes információra bukkant a terapeutájáról, ami – téves értelmezése következtében – a paciens bizalomvesztéshez, majd csaknem a terápiás folyamat megszakadásához vezetett. Az, hogy ez mégsem következett be, egyrészt a korábbi adekvátan kialakított terápiás viszonynak, illetve a terapeuta tapasztalatának volt köszönhető (Balick, 2012). Amint a fenti példából is látjuk, az információs korszakban olykor igen nehéz a terapeutának, de másnak is kellően védeni a privát szféráját, megfelelően kontrollálni, hogy milyen információk válnak elérhetővé róla.

A technológiának köszönhetően az egyént érintő, nem kívánatos bejegyzések villámgyorsan hozzáférhetővé válhatnak nagyszámú ember számára, ezeket az információkat, képeket, bejegyzéseket bárki letöltheti a saját gépére, telefonjára, tabletjére stb., és ilyen módon újra közölhetővé válhat a tartalom. Ilyen módon valóban igaz, hogy az internet nem engedélyezi az ember számára oly fontos, esetenként szükséges dolgot, a felejtést (Tari, 2010). Jóllehet az internetes szolgáltatók igyekeznek kontrollt biztosítani a felhasználóknak afölött, hogy az adataink kinek a számára lesznek elérhetőek, – bár egyesek szerint ez csupán látszat (Balick, 2012) – az emberek többsége nem veszi a fáradságot, hogy foglalkozzon az adatvédelmi beállításokkal. Ilyen módon saját maguk növelik a probléma bekövetkezésének valószínűségét és volumenét abban az esetben, ha az adataik mégiscsak illetéktelen kezekbe kerülnek.

A technológiák fúziójával az elmúlt években oda jutottunk, hogy – főleg az okostelefonoknak köszönhetően – sokak számára az internet elérhetősége permanens, szinte folyamatosan be vannak jelentkezve az e-mail címükre, Facebook fiókjukba,

csevegő szolgáltatásaikba, stb. Mindez könnyen okozhat problémát, amennyiben kikerül az ember kezéből az eszköz, akár lopás, akár elvesztés révén. Ezt felismerve a nagy készülégyártók igyekeznek mind újabb és újabb technikai megoldást nyújtani az adataink védelme érdekében. Kezdetben ezt a pin kódok használata segítette, most már akár képi zárat, arcfelismerő szoftvert, vagy akár ujjlenyomat-olvasót, retina szkennert is használhatunk, de a valódi biztonsághoz ez sem feltétlenül elegendő.

Terápiás helyzetben az egyén több szempontból, így pszichológiailag is biztonságos környezetben érezheti magát. Ha a páciens megoszt magáról valami olyat, amit valamilyen okból megbán, biztos lehet benne, hogy a közölt információ nem sokszorozódik, még akkor sem, ha a terapeuta rögzíti azt valamilyen jegyzet formájában. Nem kell aggódnia amiatt, hogy a közölt információ eljut-e másokhoz, vagy illetéktelenekhez, főleg nem a nyilvánosság elé. Bármilyen, a páciensre nézve kínos vagy szégyent okozó dologról van szó, az a terapeuta és közte fog maradni, külső személyek számára hozzáférhetetlen lesz. A megosztott bizalmas információ és a titoktartás a terápiás viszony egyik fontos alapköve, amelyik nélkül lehetetlen lenne a segítő munka folyamata. Egy ilyen helyzetben a páciens biztos lehet benne, hogy terapeutája nem fog visszaélni a tudomására jutott közléssel, nem fogja zsarolni, nem fog erkölcsi szempontból ítélkezni felette, nem fogja kritizálni vagy megbélyegezni. A fentebb leírtak nyilván evidenciának számítanak, de lássuk az internet oldaláról megközelítve, hogyan néz ki egy hasonló helyzet!

Az információknak a sérülékenységét talán leghangsúlyosabban azokon a példákon lehet érzékelteni, amelyek mostanában a gyermekekkel sajnálatos módon igen gyakran előfordulnak. Az interneten a saját magunkról szóló információk értelemszerűen nem csak szöveges adatok lehetnek, hanem képek vagy videók is. A gyermekek védelmére szánt, internettel kapcsolatos tudnivalók ismertetésében már kész tényként kezelt az az állítás, hogy ami egyszer megjelenik az interneten, azt már szinte lehetetlen teljességgel és végleg törölni. Erre jó példa a saferinternet.hu honlapján található link, ami egy „Bundácska nélkül” és „Ne táncolj a farkassal”videókhoz vezet, amely animációs film formájában, bárányokkal történő mesébe oltva hívja fel a gyerekek figyelmét arra, hogy milyen nagy bajba kerülhetnek, ha meggondolatlanul készítenek és osztanak meg magukról kifogásolható fényképet, főleg szexuális jellegűeket. Domonkos (2014) rámutat, hogy ezt követően a gyermekeknél igen gyakran előfordul az interneten történő zaklatás (cyberbullying), a bántó, gyűlölködő tartalmak küldése, pletykák online terjesztése.

Az interneten történő zaklatás leginkább aggodalmat adó jellemzői közé lehet sorolni egyrészt azt, hogy fennáll az adott kép vagy felvétel azonnali és szinte számtalan megosztásának (tegyük hozzá nem utolsó sorban ingyenes) lehetősége (Domonkos, 2014).

Az, aki meggondolatlanul osztott meg magáról információt, rendkívül nehéz helyzet elé néz, hiszen a megszégyenítő tartalom nemcsak sok emberhez jut el rendkívül gyorsan, hanem az áldozat újra és újra akár hosszabb perióduson keresztül kényszerül arra, hogy elviselje az egyszeri hibázásának következményeit. Ugyanakkor ebből a helyzetből nehezebb is elmenekülni, hiszen az online lét sűrűn átszövi mindennapjainkat. Külön nehézség – mutat rá Domonkos a kutatások közös jellemzőjére – hogy az anonimitás és a felelősségre vonás hiánya nagymértékben növeli a zaklatásra való hajlandóságot. A közösségi oldalak használata közben például a tetteinkkel kapcsolatos visszajelzések időben késleltettek és nem közvetlenek, és ezért előfordulhat, hogy az elkövető nem időben és nem kellő súllyal érzékeli tetteinek hatását, ami akár szélsőségesebb megnyilvánulásokra is ösztönözheti, hiszen az együttérzésre való lehetőség jelentős mértékben csökkenhet – összegzi Domonkos (2014).

Az internet és az ösztönök világa

A szexualitás témája öröknek tűnik, erre már Freud számos írása is rávilágított (Freud, 1995). Amikor az internetről esik szó, nehezen lehet kihagyni egy fontos témát, nevezetesen azt, hogy az internet vélhetően jó egyharmada pornográf jellegű tartalom. A vélemények különböznek arra nézve, hogy az internetes oldalak pontosan mekkora százaléka szexuális jellegű. Anthony (2012) szerint az internet teljes tartalmának a 30%-a, az Optonet kutatása szerint inkább 37%-a. Akárhogy is van, ez igen nagy hányad, és az ilyen tartalmak folyamatos növekedése jelzi, hogy nagy az érdeklődés a téma iránt.

Az internetes tartalmak szinte bármilyen szexuális orientációjú, esetleg szociális normák szerint elfogadhatatlan érdeklődést ki tudnak elégíteni. Léteznek olyan webhelyek, amelyek nyíltan vagy burkoltan szolgálják a prostitúciót, illetve olyanok, mint a nemrégiben nagy botrányt kavart Ashley Madison (www.ashleymadison.com) közvetítő oldal, amely vállaltan házasságban élők közötti afférokat, házasságtöréseket hivatott „segíteni”, természetesen pénzért. A botrány nagyságát mutatja, hogy egy internetes kalózcsoport által feltört és nyilvánosságra hozott adatok nagysága 31 millió felhasználóról szól. A regisztráltak vélhetően sok álmatlan éjszaka elé néztek, és valószínűleg sokak házassága végleg válással fog végződni a nyilvánosságra jutás után.

Az internet használata alkalmat ad az emberek ösztönös vágyainak (sokszor titkolt és/vagy nem nyíltan felvállalt orientációnak) szinte azonnali kielégítésére, de ugyanakkor konzerválja is az egyént az adott szinten. Ugyanis az azonnali vágykielégítés révén nem nyit lehetőséget az egyén saját impulzusainak megértésére, így a fejlődésre vagy a változásra sem, amire viszont a terápiás helyzetek lehetőséget nyújtnak.

Információfeldolgozás és érzelmek a digitális változó világban

A kultúra változása mindig, mindenkor magával vonzza az emberi képességek változását is, mely egyben az idegrendszer, és ezáltal a képességek drasztikus átalakulásával jár. Akik abban a korban születtek, amikor a digitális technika már a háztartások részévé vált digitális bennszülötteként, akik ennek előtte szocializálódtak, digitális bevándorlókként ismertek a szakirodalomban (Prensky, 2001).

Az emberi agy információ-feldolgozási módját befolyásolják azok az eszközök, amelyek a mindennapi életben a kommunikáció és a tudás megszerzésében a legjelentősebb szerepet játsszák, tehát a televízió, a számítógép, az internet, a mobiltelefon, és egyéb digitális eszközök. Ennek következtében a digitális bennszülöttek könnyedén kezelnek nagy ingertömegeket, gyorsabban tudnak dönteni, hamar kiismerik magukat a különböző helyzetekben, és szimultán képesek több tevékenységet folytatni. Mivel minden információ könnyen elérhető, a megjegyzésre már szinte egyáltalán nincsen szükség, ebből kifolyólag az emlékezőképesség erőteljesen romlik (Gyarmathy, 2013). Mivel ma már minden információ rendelkezésre áll, így nem szükséges az agyat terhelni ismeretekkel. Ugyanakkor a túl sok információt nem tudják feldolgozni, így nem válik az információból valódi tudás. Az olvasás fokozatosan háttérbe szorul a vizuális élmények mellett. Mivel javarészt képekben, filmekben kapják a gyerekek a mesét, a felnőttek a híreket, az élményekhez is szinte mindig képet csatolunk (ld. Facebook), így a képzetalkotás állandóan gyengül. A képzetalkotás gyengesége akadályozza az élmények, érzések feldolgozását, hiszen nem tudják az őket ért valós élményeket sem képzetekbe rendezni, a reprezentáció kevésbé tud kialakulni (Gyarmathy, 2013). A kognitív képességek, készségek változása, a képzetalkotás szükségességének (s ezzel együtt begyakorlásának, szinten tartásának) csökkenése összefügg az érzelmi életben bekövetkező változásokkal is.

A digitális bennszülöttek intellektuális síkon való előremozdulása mellett erőteljesen megfigyelhető jelenség, hogy érzelmi kapacitásuk jócskán gyengült a korábbi generációkhoz képest. Sokszor problémát okoz számukra az érzelmek detektálása, a frusztráció tűrése minimális szinten működik, nincsenek jól működő védekező mechanizmusok, az önmegnyugtató módszerei nem állnak rendelkezésükre (Mailáth, 2012). Gyakran a számítógép használata a valahová tartozás érzést segíti kielégíteni (Wan és Chiou, 2006), illetve az interneten remélik megkapni a társas támaszt (Tosum, 2012). Ez markánsan összefügg azzal, hogy a digitális-információs kornak nem egyszerűen a digitális eszközök léte, és szinte állandó használata, valamint az információk elérhetősége képezi a lényegét, hanem az, amivel ez a lét jár: a felkészülés, a képességek, és a készségek nélkül könnyen elérhető teljesítmény, valamint ennek minden következménye. Egyes megfogalmazások szerint „on-off” világgént is emlegetik, hiszen gyorsan és könnyen, akár kiemelkedő

teljesítményeket is el lehet érni néhány gombnyomás által. Ráadásul könnyen eldobható világról van szó, hiszen könnyen megszerezhető és eldobható tárgyak, eszközök, kellékek és információk vesznek körül (Gyarmathy, 2013). Nem kell megtartani, vigyázni rá, gondoskodni róla, mert újra beszerezhető, újrakezdhető bármi. Ezek a feltételek könnyen elérhető teljesítményekre adnak lehetőséget. Már gyermekkorban is erre szocializálódott ez a korosztály, hiszen a számítógépes játékok többsége is állandó akció, kudarc esetén azonnali újrakezdés, különösebb következmények nélkül, és folyamatos visszajelzés: pontot szerez, eredményt ér el, cselekményt hajt végre. Tehát a manapság internetet használó korosztályt a rövid, többszori, intuitív tevékenységek jellemzik és kevésbé jellemző rájuk a hosszú, egyirányú, módszeres tevékenység (Gyarmathy, 2013), ami pedig pl. a terápiához is alapvetően szükséges.

A digitális nemzedék tagjai számára a technikai „kütyük” erős emóciókat generálnak, segítségükkel az érzelmek detektálása, átélése is könnyebben mehet, de önnyugtatóra is szolgálnak, akár a zenehallgatás, akár egyes üzenetek mondatainak újraolvasása révén. Nem ritkán tapasztalhatjuk e nemzedék tagjainál, hogy általában a telefonjuk szinte átmeneti tárgyként működik, ha nem lehetnek a virtuális világban akár a játékok révén, ami kiváló feszültség levezetőként is működhet, akár Facebook, Viber vagy egyéb virtuális csatornán nem elérhető, szinte összeomlanak (Mailáth, 2012). Egyes kutatások kimutatták, hogy az aggodásra hajlamos egyének, illetve azok, akik személyes kapcsolataikban bizonytalanabbak gyakrabban töltenek számottevően több időt a világhálón (DeWall és mtsai, 2009).

Ehhez tökéletesen illeszkedik az a jelenség, hogy a digitális nemzedék tagjait, ha valamilyen nehezebben feldolgozható érzelmi hatás éri, azonnal szükségét érzik, hogy a történetet megosszák valamilyen online felületen, leggyakrabban a Facebookon, lehetőleg valamilyen képi anyaggal illusztrálva. Az internet világához kapcsolódó képi hangsúly ugyancsak felveti az egyén élményfeldolgozásának sajátosságait. Hiszen a terapeutával történő személyes kapcsolatban a verbalitásnak pontosan az a szerepe, hogy a megfogalmazással a belső élményeket segít rendszerezni, akár feldolgozni is. A szóbeli megfogalmazáson túl pedig a kimondás egyfajta magasabb rendű feszültség feldolgozási módot is képvisel. Természetesen a képi feldolgozásmód is nyújthat segítséget az élmények formálásában, ám a képi hangsúly a tudatosítás eléréséhez még nem feltétlenül jelent azonos értékű megoldást.

Az internet sajátos információfeldolgozási módjához kapcsolódóan kiemelhető továbbá, hogy a gyors, nagyfokú ingereltség nem biztosít elegendő időt az érzelmi történések feldolgozására, hanem szinte azonnali élménymegosztással társul. A digitális nemzedék tagjai a kapott „lájkok”-tól és kommentektől remélnék megerősítést, igazolást,

az énképük és az önbizalmunk helyreállítását, esetleg a vélt vagy valóban elszenvedett sérelmek miatti sajnálatot és együttérzést gyűjtenek be. Az azonnali élménymegosztás tulajdonképpen egy védekező mechanizmus, ha rögtön lehet ventilálni, akkor nem kell tartalmazni a feszültségteli érzéseket, nem kell magukba tartani, elviselni, hanem rögtön jöhet egy kis megkönnyebbülés. Ilyenkor az én gyengesége nem bírja el a feszültséget és azonnali szorongáscsökkentést igényel. Ha rögtön „kiönti magából” a történeteket, Facebookon, Viberen vagy chat-csatornákon keresztül, azaz érzelmileg inkontinens módon megszabadul a szorongató tartalmaktól, az a feldolgozás ellen hat. A feszültség tartalma, a belső megmunkálás, az elmélyülés segít hozzá a saját valódi megoldás megszületéséhez, ám ez további szorongásos érzésekkel kísért folyamat (Tari, 2010).

Az interneten megosztott negatív eseményre az ismerősöktől rendszerint beinduló „tanácsadás” is kevés személyes haszonnal jár. Ugyan maga a trauma közlése is szorongáscsökkentő hatással van, az interneten kapott kész tanácsok, még ha használhatóak is, nem az egyén problémamegoldó képességének termékei, így egy hasonló helyzetben vélhetően újra nem lesz képes megoldani szituációt. Ami talán még fontosabb, az önbizalma nem fog nőni azáltal, hogy képes volt egyedül megoldani a szituációt, nem lesz olyan élménye, hogy „ehhez hasonló nehéz helyzettel már találkoztam és túléltem”, hanem vélhetően újból sebezhetőnek és tehetetlennek fogja magát érezni.

Terápiás helyzetben az ember saját belső erőire támaszkodik, s a folyamat során megérthető, hogy miért alakult úgy a helyzet, miért nem tud változni és miért olyan szenvedésteli. A mástól érkező közvetlen tanácsadás során pedig inkább a más elképzeléseinek való megfelelés történik (Tari, 2010).

A fentebb említett sokcsatornás és folyamatos közlés üzemmód jelentősen eltér a terápia folyamatától, ahol egyetlen csatornát működtet az ember és a késleltetés, az óra időpontjának kivárása alapvető tényezője a folyamatnak. Érzelmi inkontinenciára nem igazán van lehetőség a terápia keretei között, hiszen a terapeuta ülések közötti megkeresése, telefonon, e-mailben, esetleg személyesen csak rendkívül indokolt helyzetben lehetséges.

Az érzelmi inkontinencia terjedésének okait kutatva a korai kapcsolati kérdések is felvetődnek, mint a tükrözés, tartalmazás kérdése. A jól működő, érzelmi ráhangolódás révén működő anya-csecsemő kapcsolatban a gyermek számára az anya a tükör, abban látja és tanulja meg értékelni magát, melynek során egy pozitív és reális önértékelést tud kialakítani magáról. Ahol ez a visszatükrözés nem adatott meg, még sokáig és intenzíven kell keresni minden visszatükröző felületet, mert anélkül nincs önismeret, nincs én-identitás. A Facebook megosztásokra, kommentekre adott reakciói, a like-ok kiváló visszatükröző felületek, bár nem veszélytelenek, hiszen a sérülés lehetőségét is magukban

foglalják, egy-egy bántó-sértő megjegyzés mélyre hatol. A terápiás helyzet tükröző volta abban különbözik ezen helyzetekétől, hogy a szakmai hozzáértés következtében sérülésektől megkímélő reakciókkal szembesül a kliens. Nagy a különbség a tartalmazás kérdésében is, hiszen a net egyrészt tartalmaz és megőriz a szó bizonyos értelmében, ám ezzel a tartalmazással az egyén nem tud mit kezdeni, mert ez nem személyes, sokkal inkább hasonlít a légüres térbe való kiabáláshoz. Ezzel szemben a terapeuta a biztonságos keretek között, a potenciális térben tartalmazza, visszatükrözi a kliens érzéseit. Ugyanakkor a számítógép, telefon, tablet teremtette virtuális világ meghatározott helyzetben, adott személyek esetén, egyesül az átmeneti tárgyak és átmeneti jelenségek megnyilvánulására szolgáló átmeneti térrel, tehát ugyancsak képes potenciális térként működni (Szilágyi, 2007).

Online terápiák

Ettől valamelyest eltérő, mégiscsak rokonítható folyamat, amikor a közösségi hálózat helyett online módon fordulnak segítségért a traumát megélték. A Pszichoterápia folyóiratban lezajlott, a számítógép által közvetített terápiákról szóló eszmecsereben Szenes és Sebő (2013) kiemelik, hogy az online tanácsadás e-mail üzenetváltásban történő változatában (amely „offline-nak” mondható, hiszen a segítségért folyamodók nem azonnal, azaz valós időben kapnak választ, hanem 3-4 nap után) szerzett tapasztalatok szerint az anonim kommunikációs forma ösztönzően hat a kitárulkozásra. Tendenciaként írják le, hogy a hagyományos terápiához képest sokkal gyorsabban számolnak be a segítséget kérők az őket érintő igen súlyos traumákról, mint például szexuális identitást érintő kérdésekről, hetero- és autoagresszióról, mély sérelmekről, komoly veszteségekről. Ezek a mély traumák többnyire igen gyorsan, már az első levelek között megnyilvánulnak. A szerzők ezt a gyors megnyílást a stigmatizáció elkerülésével magyarázzák (Szenes és Sebő, 2013). A beszámoló alapján úgy tűnik, az anonimitás ösztönző hatást tud kiváltani az önfeltárással a gátlásosság csökkenésével. Sajnos azt nem tudjuk meg a szerzők online terápiához való hozzászólásából, hogy ez az erős érzelmi megnyilatkozás a későbbi levelekben is ilyen magas fokú marad, vagy a kezdeti ventilálást követően ennek hőfoka csökken.

Egy másik figyelemre méltó észrevétel a szerzők részéről, hogy az e-mail formájában segítségért fordulóknak között arányaiban nagyobb a férfiak száma a hagyományos életvezetési tanácsadást kérőkhöz képest (Szenes és Sebő, 2013). Vélhetően ez a jelenség is kapcsolatba hozható a fentebb említett anonimitással, ami megengedhetővé teszi a férfiak számára a segítségkérést. Németh és Janacsek (2013) érdekes párhuzamot von a Skype (mint a leggyakrabban használt képet és hangot közvetítő szolgáltatás) által közvetített terápia és a klasszikus freudi terápiás helyzet között. Idegtudományi kutatásokra hivatkozva állítják,

hogy internetes Skype terápiás helyzetben lejjebb van hangolva a deklaratív és kontroll-funkció, így a terapeuta és a páciens közötti távolság kedvez a szorongáscsökkenésnek, így hozzáférhetőbbé válnak a mélyebb tartalmak. Ezzel a szemlélettel Bokor (2013) nem ért egyet, és rámutat, hogy a páciens szorongása valójában nem a terápiás helyzetből ered, hanem az emlékek és a belső folyamatok eredője, melyek egybefonódnak a terápiás helyzet elemeivel. A személyes jelenlét hiányát az online (Skype) terápiában, mint ellenállást csökkentő tényezőt is megkérdőjelezi, és kifejti, hogy az ilyen okfejtést elfogadva arra az álláspontra jutnánk, hogy a legkisebb ellenállás akkor érhető el, ha egyáltalán nincs terápia. Ehelyett rámutat, hogy a dinamikus felfogás szerint az ellenállást tulajdonképpen áttételnek lehet értelmezni, ami lényeges tényezője a terápiás folyamatnak. Ormay (2012) a vitához való hozzászólásában úgy véli, a terápia során megjelenő áttételben megélteket a neurotikus és a pszichotikus betegek merőben különbözőképpen kezelik. Érvelésében kifejti, hogy a neurotikusok megélik az áttételt, de egyben tisztában vannak vele, hogy az nem a valóság. Tehát a neurotikus betegek számára nem okoz problémát a valóság és az illúziók szétválasztása, így esetükben nincs akadálya távterápia alkalmazásának. Ehhez képest a pszichotikus betegeknek az áttételben megélt időszakok szétválasztása problémát okozhat. A távterápia ezt a helyzetet tovább bonyolítja azáltal, hogy a terapeuta csak látszólag van jelen a számítógép közvetítésével. Meglátása szerint a helyzet nehézsége már túl nagy lehet a pszichotikus betegek számára, és emiatt nem tartja alkalmasnak a távterápia alkalmazását pszichotikusok esetében.

Összegzés

Az internet szinte észrevétlenül, ugyanakkor permanens módon az életünk részévé vált az elmúlt évek során. Egyre nehezebb kivonnunk magunkat a hatása alól, hiszen az élet szinte minden szegmensét átítatja, de ezzel egyidőben a privát szféra megőrzése is egyre több energiát és odafigyelést igényel. A cikkben megkíséreltem körbejárni ezeket a hatásokat sok szempontból, széles rálátást kínálva azon aspektusokról, amelyekkel véleményem szerint a munkánk során találkozhatunk.

Úgy tűnik, számottevő különbséget figyelhetünk meg abból a szempontból, hogy a terapeuták miként és mennyire használják az internet nyújtotta lehetőségeket. Az e-mailban történő konzultáció az anonimitás révén ösztönzően hat a kitárulkozásra, ebből fakadóan a férfiak is bátrabban kérnek segítséget. Az igencsak elterjedt Skype segítségével közvetített terápia számos előnyt tud nyújtani, de kockázatokat is rejt magában, így egyes szerzők nem javasolják ezt a módszert bizonyos esetekben, pl. pszichotikus betegek kezelésében. A bemutatott példák azt tükrözik, hogy az analitikusan orientált terapeuták inkább a

hagyományos keretek online alkalmazásában gondolkodnak. A kognitív- és viselkedésterapeuták különböző applikációk és üzenetküldő szolgáltatások aktív használata révén igyekeznek terápiájuknak új dimenziót adni, ami sikeres a depresszió, egyes szorongásos betegségek, illetve a kábítószer-függőség esetében.

A jelek szerint a digitális világra nem tekinthetünk pusztán, mint az elektromos eszközök összességére, ugyanis ezek az eszközök hatással vannak az emberek információfeldolgozási módjára, az idegrendszer, és ezáltal az egyes képességek átalakulására. A különbség leginkább azoknál a generációknál szembeötlő, akiknek az internet világa már mindennapi, természetes dolog. Miközben a digitális bennszülöttek az információfeldolgozás terén kezdenek másként működni, mint a korábbi generációk, több szerző is rámutat, hogy érzelmi kapacitásuk jócskán gyengült. Sokszor problémát okoz számukra az érzelmek detektálása, a frusztráció tűrése minimális szinten működik, a gyors, nagyfokú ingereltség nem biztosít elegendő időt az érzelmi történések feldolgozására, hanem szinte azonnali élménymegosztással társul. A digitális nemzedék tagjai a közösségi oldalakon a nagyközönség előtt, akár óránkénti gyakorisággal keresnek megerősítést, mely leginkább az énképük és az önbizalmunk helyreállítását, fenntartását szolgálja. Emiatt olykor úgy tűnhet, hogy sokan az okos telefonjukhoz szinte átmeneti tárgyként viszonyulnak. Mindez erősíti Balick (2012) nézetét, amely szerint a terápia szinte a fentebb felsoroltak ellenpólusa, hiszen ott egycsatornás kommunikációról tudunk beszélni, a késleltetés lényeges elem, a terapeuta a biztonságos keretek között, a potenciális térben tartalmazza, tükrözi vissza a kliens érzéseit, így adva lehetőséget a mélyebb feldolgozásra.

Az információs forradalom által generált átalakuló világ úgy tűnik, számos kihívást tartogat, ami olykor aggodalomra is okot adhat. Ugyanakkor, ahogy korábban is, a pszichológia és ezen belül a különböző pszichoterápiás technikák igyekeznek alkalmazkodni az új kihívásokhoz és új utakat keresni maguknak.

IRODALOM

- ANTHONY, S. (2012). *Just how big are porn sites?* <http://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites> (letöltve 2015.10.10.)
- BALICK A. (2012). TMI in the transference LOL: psychoanalytic reflections on Google, *Psychoanalysis, Culture & Society*, 17: 120–136.
- BOKOR L. (2012). Vitaindító a VOIP alkalmazásával történő pszichoterápiához. *Pszichoterápia*, 21(5):327-330.

- BOKOR L. (2013). Pszichoterápia sajátos kommunikációs csatornák (VOIP) alkalmazásával Hozzászólás. *Pszichoterápia*, 22(3):197-199.
- BUFFARDI, L. E. – CAMPBELL, W. K. (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10):1303-1314.
- DEWALL, C. N. – BUFFARDI, L. E. – BOSNER, I. – CAMPBELL, W. K. (2011): Narcissism and implicit attention seeking: Evidence from linguistic analyses of social networking and online presentation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51, 57–62.
- DOMONKOS K. (2014). Cyberbullying: zaklatás elektronikus eszközök használatával. *Alkalmazott pszichológia*, 14(1):59–70.
- FREUD, S. (1995). *A szexuális élet pszichológiája*. Budapest: Cserépfalvi Könyvkiadó.
- GYARMATHY É. (2013). Diszlexia, a tanulás/tanítás és a tudományok a digitális kultúrában egy tranziens korszak dilemmái. *Magyar Tudomány*, 2013/9. 1086-1093.
- HANSJÜRGENS A. M. (2012). Amikor a „téreőr” a harmadik fél a pszichoterápiában, *Pszichoterápia*, 21(6):408-409.
- KISS T. C. (2013). A vonal túloldalán – gondolatok, tapasztalatok. *Pszichoterápia*, 22(2):127-128.
- MAILÁTH N. (2012). A történet alkonya? *Digitális Nemzedék Konferencia Tanulmánykötet* 51.
- MORRIS, M.E. – AGUILERA, A. (2012). Mobile, social and wearable computing and the evolution of psychological practice. *Professional Psychology: Research and Practice* 43: 622-626.
- NÉMETH D. – JANACSEK K. (2013). Voip terápia az idegtudomány szemszögéből. *Pszichoterápia*, 22(1):41-42.
- ORMAY T. (2012). Pszichoterápia sajátos kommunikációs csatornák (VOIP) alkalmazásával Hozzászólás. *Pszichoterápia*, 21(6):409.
- PRENSKY, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1, *On the Horizon*, 9(5):1-6
- RUWAARD, J. – KRISTJANSDOTTIR, O. (2013). Smartphones for Smarter Delivery of Mental Health Programs: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11): e247.
- SZENES M. – SEBŐ T. (2013). Pszichoterápia sajátos kommunikációs csatornák (VOIP) alkalmazásával. Hozzászólás. *Pszichoterápia* 22(1):42-43.
- SZILÁGYI J. (2007). A Winnicott féle átmeneti tér változása a számítógép (PC, internet) hatására. *Változások és kölcsönhatások – A pszichoanalízis mint alkotás Magyar Pszichoanalitikus Egyesület őszi konferenciája*.
- TARI A. (2010). *Y-Generáció-klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban*. Budapest: Jaffa Kiadó.

- TOSUN, L. P. (2012): Motives for Facebook use and expressing „true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4):1510–1517.
- TÓTH J. – MIRNICS Zs. (2014). Önértékelési kontingenciák, kötődés és facebook-használat. *Alkalmazott Pszichológia*, 2014/1, 133-148.
- ZILBERSTEIN, K. (2013). The use and limitations of attachment theory in child psychotherapy. *Psychotherapy*, 51(1):93-103.
- WAN, C. S., CHIOU, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6):762-766.

Internetes oldalak

Saferinternet: <http://saferinternet.hu/tippek-videok/gyerekeknek> (letöltve 2015.08.11.)

Kék vonal: Internetes zaklatás

<http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/szolgaltatasok/internetbiztonsag/395-internetes-zaklatas>

Optonet Press Releases 6/16/2010: More than one third of web pages are pornographic
<http://www.optenet.com/en-us/new.asp?id=270> (letöltve 2015.08.11.)

Ashley Madison: www.ashleymadison.com

Bakó Tihamér, Zana Katalin

KÖLCSÖNÖS ANALÍZIS FERENCZI SÁNDOR NYOMÁN

Kölcsönösség és realitás a terápiában: a kölcsönös analízis ma

Kölcsönös analízisünk előzménye, Ferenczihez hasonlóan, egy terápiás elakadás volt, melynek megértésére választottuk ezt a szokásostól eltérő módszert, elsősorban egyéni és szakmai kíváncsiságtól hajtva. Számunkra tehát a kölcsönös analízis elsősorban izgalmas szakmai kísérlet volt, kirándulás az ismeretlenbe – vagy a csaknem ismeretlenbe. Személyes céljainkon túl arra is választ kerestünk, vajon mi lett volna, ha Ferenczinek jut ideje kidolgozni és publikálni ezt az izgalmas, azóta annyiszor hivatkozott és vitatott módszert, és milyen új elméleti, módszertani megfontolásokat hozhat ma. Milyen szerepe lehet a kölcsönösségnek, vagy a reális másik megjelenésének a terápiás térben, milyen hatással lehet ez a terápiás folyamatra?

A saját módszer bemutatása

Keretek, szetting, terápiás szerződés

Kölcsönös analízisünk előzménye egy pszichoterápiás képzés keretében zajló, analitikusan orientált terápia volt, mely a kölcsönös analízis megkezdése előtt 9 hónappal zárult le. Amikor elkezdtük a kölcsönös analízist, új terápiás szerződést kötöttünk, melyben megváltoztattuk az eredeti szerepeket, az új szerződés két egyenrangú fél, két terapeuta között jött létre.

Időhatáros, dinamikus, feltáró, analitikusan orientált, körülhatárolt fókuszú pszichoterápiában állapodtunk meg. Először 10 alkalomra kötöttünk szerződést, és abban maradtunk, hogy ezt követően megbeszéljük tapasztalatainkat, és döntünk a lezárást vagy folytatást illetően. Heti egy alkalommal találkoztunk, egy óra 50 perces volt. Felváltva kezdtünk, és félidőben „szerepet” cseréltünk. Az analitikusan orientált terápia klasszikus

szettinggel, fekvő helyzetben történt, a megbeszélés azonban szemben, ülő helyzetben. Egy óra a következőképpen alakult: 20 perc analízist követően 5 perc megbeszélés ülve, majd szerepcserét követően újabb 20 perc analízis és 5 perc megbeszélés ülve.

A megállapodás szerint a szerepek tiszták voltak annyiban, hogy a páciens páciensként, a terapeuta terapeutaként volt jelen a fekvő fázisban, a szerepek keveredését nem engedjük meg. Az ülő szakaszokban ezzel szemben nem voltak „szerepek”, ezek a szakaszok az átvezetést és lezárást, s döntően az integrációt szolgálták.

Az első 10 alkalmat követően úgy ítéltük meg, hogy a módszer „működik”, mindkettőnk számára hasznot hoz, és még hozhat újabb eredményeket, így a folytatás mellett döntöttünk. A teljes terápiás időszak így összességében kb. 50 órát ölelt fel. Ebben az időszakban heti kétszer találkoztunk, és az egyes órák időtartamát 1,5 órára növeltük. Így fejenként 35 perc jutott az analízisre, és 10-10 perc a megbeszélésekre. Kölcsönös és szimbolikus díjazásban állapodtunk meg (100-100 Ft).

A terápiás szerződés egyebekben megegyezett a szokásos terápiás szerződéssel (kölcönös titoktartás, őszinteség). A neutralitás és absztinencia elve a kölcsönös analízis definíciójából adódóan nem tudott megvalósulni – ez azonban nem is volt cél, hiszen a kölcsönösségre került a hangsúly.

Módszertan

Az alkalmazott módszer, különösen az első szakaszban (*szimpla óra*), dinamikájában talán leginkább a rövid dinamikus módszerhez állt közel. Fókuszba a kettőnk kapcsolatának transzgenerációs aspektusai kerültek: olyan témákra koncentráltunk, amelyek mindkettőnk számára központi kérdést jelentenek, s ahol a közös munka során elakadtunk. Az „itt és most” komoly hangsúlyt kapott, de a végső célunk az volt, hogy a jelen történéseket összekössük a múltbeli és elsősorban a korai kapcsolatokkal. A tudattalan kapcsolati dinamika, az áttételi-viszontáttételi érzések tisztázására törekedtünk.

Mindemellett, különösen a második szakaszban (*dupla óra*), a klasszikus analitikus technika elemei, például a szabad asszociáció és álomértelmezés is helyet kaptak, ez a szakasz dinamikájában már a hosszú dinamikus terápiához állt közelebb.

Az ötvenperces órák dinamikája eltért a másfél órás ülések dinamikájától. Amikor fejenként 20 percünk volt, sokkal intenzívebbnek éltük meg az órát, ebbe az időbe sűrítettük bele, amin dolgozni akartunk. Így sokkal aktívabbak voltunk mindkét szerepünkben, páciensként és terapeutaként egyaránt. A hosszabb óra arra adott lehetőséget, hogy lassítsunk.

Az ülő részt eredendően a le- és átvezetésre találtuk ki, de rövidesen kiderült, hogy ez a szakasz a módszer fontos, lényegi részévé vált, lehetővé tett egy másfajta elemzést, rátekintést és integrációt. Ez a szakasz módszertanában és elméleti keretét tekintve eltért valamennyi hagyományos analitikusan orientált technikától: nem volt benne dedikált „szerepünk”. Közösen és kölcsönösen szabályoztuk a kapcsolatot, kerülve a regressziót, a visszamerülést a saját élménybe, erősítve a felnőtt jelenlétet és az integrációt.

Összességében azt mondhatjuk, hogy a fekvő szakaszokban az általunk alkalmazott technika mind a rövid dinamikus, mind a hosszú dinamikus terápiákra, sőt a klasszikus analízisre jellemző elemeket is tartalmazta, ezeket azonban nem véletlenszerűen elegyítve, hanem tudatosan egymásra építve, integrálva alkalmaztuk. Fontos kiemelni, hogy az egyes, jól meghatározott terápiás szakaszokban egyértelmű és tiszta szettinggel és módszertannal dolgoztunk. A páciens- és terapeuta szerep egyértelműen definiált és tiszta volt, ebben a szakaszban nem keveredtek. Az ettől való eltérésekre reflektáltunk, és terápiás kontextusba helyeztük. A kölcsönösség azt jelentette, hogy egy ülés alatt mindkét szerepet betöltöttük.

Az ülő, integrációs szakaszban új technikát alkalmaztunk, azonban nem független módszerként értelmezve, hanem építve a fekvő helyzetben alkalmazott, analitikusan orientált módszerekre. Különbözik azonban ezektől a módszerektől annyiban, hogy a résztvevők nem páciens–terapeuta kapcsolatban vannak, hanem több szereppel, teljes személyként vesznek részt a kapcsolatban. A realitás, a „reális másik” megjelenése a terápiás térben lényeges különbség a klasszikus módszerhez (settinghez) képest. A külső és belső perspektíva hol váltakozva, hol együttesen van jelen, ami megkívánja mindkét résztvevő szelf-részeinek együttes jelenlétét a munkában.

A terápiás tér biztonsága

A fekvő szakaszokban a szerepek tisztázása, a páciens- és terapeuta szerep világos elkülönítése biztosította a terápia biztonságos közegét (nem volt két gyermekanalízis). A talán szokásosnál is mélyebb regresszió alatt a másik, a terapeuta felnőttként volt jelen, és vigyázott.

Az átvezető szakaszban, amelyben megengedtük a többszörös szerepben való jelenlétet, kerültük a mély regressziót. Ebben a szakaszban tehát mindketten a kapcsolatért kölcsönösen felelős „felnőttként” voltunk jelen, ez biztosította a biztonságot.

Ferenczi technikai kísérletéhez képest lényeges különbség volt, hogy a terápiás szerződés két pszichoterapeuta között kötött.

A kölcsönösség definíciója számunkra

Kölcsönös motivációval, valamint közös és egyéni célokkal vettünk részt a terápiában. A terápia biztonságosságért kölcsönösen feleltünk: terapeutaként a fekvő szakaszban, és közösen az ülő szakaszban. A fekvő szakaszban a kölcsönösséget a szerepcsere jelentette, egyebekben a munka klasszikus módon folyt. Az ülő szakaszban kölcsönösen voltunk jelen valamennyi részünkkel, kölcsönösen vigyáztunk egymásra és a terápia biztonságára, és közösen és kölcsönösen végeztünk mind analitikus, mind önismereti munkát.

A Ferenczi-féle kölcsönös analízis, a kölcsönös analízis irodalma és elemzése

A kölcsönös analízis korai és közvetlen előzményei

Bár az azóta sokat idézett kölcsönös analízisre 1932-ben került sor, a gondolat, a kölcsönös analízis vágya sokkal korábban született meg Ferenczi Sándorban, akit személyes és szakmai okok egyaránt motiváltak e módszer kidolgozásában.

A személyes okok között szerepelhet csalódása Freudban. Judith Dupont-t idézve: „Valami olyasmit akar kitalálni betegei számára, amit szeretett volna, ha Freud talál ki az ő számára. Igyekszik megadni betegeinek azt a megértést és bizalmat, amit ő nem tudott megkapni Freudtól.” (Dupont, 1996, 21.)

Ferencziben e csalódás ellenére, vagy épp emiatt megmarad a vágy egyfajta kölcsönös analízisre, erre utal többek között Georg Groddeckkel folytatott levelezése is. (Ferenczi Sándor levelezése, 2010) E levelezés baráti és szakmai eszmecsere, valamint kölcsönös analízis keveréke, kapcsolatuk számos rétegét és azok bonyolult kapcsolódását tükrözi. Így ír erről Erős Ferenc: „A Groddeckhoz írott levelekben [...] az *önvallomásos-önelemző* jelleg dominál; Groddeck nemcsak pályatársként, hanem a lelki és testi szenvedéseket enyhítő orvos-mágus és egyszerismind apai és anyai vonásokkal rendelkező barát figurájaként jelenik meg nekünk (ami nem zárja ki azt, hogy olykor itt is megjelenjenek a rivalizáció és a szakmai féltékenység elemei).” (Erős, 2010, 15.)

Mint a levelezésből kiderül, Ferenczi Sándor és Georg Groddeck 1921–22-ben Ferenczi baden-badeni tartózkodása alatt kölcsönösen analizálták egymást. Az első baden-badeni tartózkodást követő, 1921-ben kelt ún. „karácsonyi levél” önvallomások sorozata (Ferenczi–Groddeck, 2010, 136.), felhívás/behívás kölcsönös analízisbe. Ferenczi „feltárja Groddeck előtt legtitkosabb gondolatait és képzettársításait, beszámol gyermekkori trau-

máiról, serdülőkori szexuális élményeiről, s arról a szeretethiányos és képmutatással teli légkörről, amiben nevelkedett.” (Erős, 2010, 20.) Ferenczi nagy bánatára azonban Groddeck nemigen hajlik a kölcsönös önfeltárára, finoman elhárítja.¹ Bár a vágyott kölcsönös analízisre Ferenczi Groddeckben sem talál partnerre, kapcsolatuk nagy hatással van Ferenczi munkásságára, terápiás attitűdjének és módszereinek fejlődésére (Erős, 2010, 22.).

Amennyiben a Groddeckkel való kapcsolatot már egyfajta kölcsönös analízisnek, illetve arra irányuló kísérletnek tekintjük, érdemes elemezni, mit jelentett ekkor számukra a kölcsönösség az analízisben. Jelentette egyrészt azt, hogy egymást kölcsönösen, felváltva analizálták. Feltételezhető, hogy Ferenczi a kölcsönös analízist eredetileg kollégákkal képzelte el, ami kétségkívül egyenlőbb helyzet lehetett volna a felek számára. Egyfajta kölcsönösség továbbá a kapcsolatukban is megnyilvánul: kölcsönösen részt vettek egymás életében, annak szinte valamennyi aspektusát beleértve. Kapcsolatukban valamennyi szerepükkel – kolléga, barát, szupervizor, páciens és terapeuta – részt vettek. Ugyanakkor az egyes „szerepeket” nem mindig választották el élesen, ami óhatatlanul konfliktusokhoz is vezetett.

A *Napló*ban leírt kölcsönös analízis egy a technikai újítások sorában, mely technika finomítására és tisztázására súlyos betegsége és korai halála miatt Ferenczinek sajnos már nem volt módja. E módszer koncepciójában azonban nem tér el gyökeresen előző munkáitól, technikai írásaitól, inkább a folytatásuknak tűnik, természetesen illeszkedve a szakmai életútba.

A kölcsönös analízis ötletét Ferenczi a *Napló*ban R. N.-ként emlegetett páciense (Elisabeth Severn) vetette fel: „R. N. követeli a módszeresen keresztülvitt analízist mint az egyetlen lehetséges óvintézkedést az ellen a bennem felfedezett hajlam ellen, hogy a betegeket megöljem vagy megkínozzam.” (Ferenczi, 1932 [1996, 41.]). Ferenczi az 1932. május 5-i naplőbejegyzésben ismerteti részletesen R. N. esetét, valamint a kölcsönös analízis megszületését. A kölcsönös analízist megelőző időszakban a páciens korai traumatikus emlékein dolgoztak, folytonos ismétlődést és megrekedést éltek meg, mind a korai élmények feldolgozásában, mind a kettejük kapcsolatában. Ferenczi a segíteni akarás és ellenszenv kettősségével volt jelen a terápiában, viselkedése hol gyengédséget, megengedést, hol tartózkodást sugallt. A páciens, akit traumás múltja valószínűleg különösen érzékenyvé tett arra, hogy a másik valós érzéseit tetten érje, megérzi Ferenczi titkolt ellenszenvét, és ezt meg is fogalmazza. Ezt követően Ferenczi „elszánja magát az áldozatra”,² és kezdetét veszi a kölcsönös analízis.

A holtpontról való kölcsönös kimozdulás okát Ferenczi abban látta, hogy – szemben a páciens által gyermekkorban megélt traumatikus helyzettel – az elhallgatás és tettetés helyett

őszintén jelezte vissza érzéseit, ami által legitimitást nyerhettek a gyermekkorban megélt és a környezet által tagadott traumatikus események: „Az őszinteség hatása a páciensre megnyugvást hoz, mivel így a terápia nem ismétli a gyermekkori traumát: »Ha annak idején rá tudtam volna bírni az apámat, hogy beismerje az igazságot, és belássa a helyzet veszélyességét, akkor megmenthettem volna lelki egészségemet.«” (Ferenczi, 1932 [1996, 63.]

A *Klinikai Naplóból* nyilvánvalóan kitűnik tehát, hogy Ferenczi a páciens érdekeit szem előtt tartva, a terápia előremozdításának érdekében próbálkozik a kölcsönös analízissel mint módszerrel, ugyanakkor egy későbbi naplóbejegyzéséből az is jól látszik, hogy megvizsgálta és megfogalmazta saját részét, a személyes vágyát is a kölcsönös analízisre.³ Vikár szerint ugyanakkor a kölcsönös analízisben Ferenczit két szempont vezérelte: az igen mély, empátiás azonosulás a pácienseivel, illetve a büntudat érzése saját agresszivitása miatt.⁴

A Ferenczi-féle kölcsönös analízis

Ferenczi, felismerve tehát a személytelen attitűd, a korábbi technikák korlátait és ezzel párhuzamosan az őszinteség szerepét a terápiában,⁵ valamint észlelve, hogy a páciens bizonyos megfigyelései helyesek, belemegy a kölcsönös analízisbe. Célja elsősorban az, hogy az új attitűddel, az őszinte önfeltárással segítse a páciens, ⁶ kimozdítsa a terápiát – mind a beteget, mind önmagát – a holtpontról. Feltételezi, hogy egyes esetekben az analitikus tudattalan komplexusai (vakfoltjai) miatt nem tud elég empatikus lenni, belehelyezkedni a páciens élményvilágába, ami így oka lehet a terápia megrekedésének,⁷ melynek feloldására terápiás attitűdként az őszinte önfeltárást javasolja.⁸ Judith Dupont-t idézve: „A kölcsönös analízis technikája azon az elképzelésen nyugszik, hogy ott, ahol az analitikus nem képes megbízható támogatást nyújtani betegének, legalább viszonyítási pontokkal kell ellátnia őt; azzal, hogy megmutatja betegének – amilyen őszintén csak tudja – a saját gyenge pontjait és érzelmeit, az analitikus jobban tudja közvetíteni a páciens számára, hogy mihez tartsa magát.” (Dupont, 1996, 16.)

A Ferenczi-féle kölcsönös analízis módszertana

Hangsúlyozni kell, hogy a kölcsönös analízis egyetlen ránk maradt dokumentuma műfaját tekintve napló. Gondolatmenetében nem követi tehát a tudományos cikkek szerkezetét, nem törekszik a módszer pontos leírására. Tekintettel arra, hogy módszertani írás nem készült a kölcsönös analízisről, nem tudjuk pontosan, hogyan zajlott Ferenczi kölcsönös analízise, csak bizonyos részleteket tudunk pontosan, illetve bizonyos elemekre csupán következtetni tudunk. Nem tudni például, hogy ő is feküdt-e a díványon, szabadon asszo-

ciált-e, és fizetett-e a betegeknek. A március 29-i feljegyzés arra utal, hogy dupla, kétórás órákat tartottak. „Harc” folyt Ferenczi és páciense között abban, hogy ki kezdje analizáltként, „Mindenki a másíknak engedte volna át az elsőbbséget”, végül Ferenczi megadja magát: „Figyelembe véve az analizáló ellenvetését, miszerint befejezett analitikus órája után képtelen lenne elfogulatlanul foglalkozni velem, végül ennek a kívánságnak is teljesülnie kellett, és most minden dupla óra az analitikus analízisével kezdődik.” (Ferenczi, 1932 [1996, 92.])

A *Klinikai Napló* bejegyzései arra utalnak, hogy Ferenczi és a páciens egyszerre voltak regresszióban, váltak „gyermekké”: „A kölcsönös analízis bizonyos fázisaiban mindkét fél tökéletesen felad minden kényszert, minden tekintélyt; két egyformán riadt gyermek benyomását keltik, akik kicserélik tapasztalataikat, és azonos sorsuk következtében tökéletesen megértik egymást; ösztönösen igyekeznek egymást megvigasztalni.” (Ferenczi, 1932 [1996, 79.]) A kölcsönösség tehát egyben azt is jelentette, hogy egy időben működtek terapeutaként és páciensként. Ez a terapeutától azt kívánja, hogy feladja „órszolgálatos” pozícióját.⁹ Kölcsönösen egyfajta relaxált állapotban, szabadon lebegő figyelemmel voltak jelen: „Azt kériktől, ne gondolkodjak annyit, csak legyek ott, ne beszéljek annyit, ne erőltessem magam, akár alhatok is. A két tudattalan ily módon kölcsönös segítséghez jut: a »healer« maga is átvesz valamiféle megnyugvást a gyógyítottól és viszont.” (Ferenczi, 1932 [1996, 42.]) A fantáziák és a képzelet mintegy egyesültek, a két tudattalan közti határ sem éles: „Olyan ez, mintha két fél lélek egyetlen egésszé egyesülne. Az analitikus érzései összekapcsolódnak az analizált ötleteivel, és az analitikus ötletei (képzeleti képei) az analizált érzéseivel; ily módon a különben élettelen képek eseményekké válnak, a tartalom nélküli érzelmi zűrzavar pedig megtelik képzettartalommal.” (Ferenczi, 1932 [1996, 43.]) A kölcsönös megértést így az segíthette, hogy az élményeket és érzeteket kölcsönösen megosztották egymással.

Értékelés, eredmények és nehézségek

A naplóműfajból adódóan, a szakmai következtetések mellett fontos szerep jut a személyes bejegyzéseknek is (mint például Ferenczi saját érzései és motivációi, vagy akár kétségei). A *Napló* ennek ellenére meglepően egységes, integrált szakmai munka, elméleti megfontolásokkal, esetbemutatással és többé-kevésbé jól kidolgozott módszertani (technikai) leírásokkal. Judith Dupont a *Klinikai Napló* Előszavában úgy fogalmaz, a betegekről szóló beszámolón kívül a *Napló* három nagy, vissza-visszatérő főtéma köré csoportosul: elméleti kérdés, a trauma; a trauma problémájához szorosan kapcsolódó technikai kérdés: a kölcsönös analízis; és a személyes vonatkozású részek (Dupont, 1996, 14–15.).¹⁰

A *Napló* elméleti keretét tehát a korabeli traumateória – a trauma hatásai és kezelése – alkotja, s páciensei, akiknek terápiájáról a *Napló*ban részletesen beszámol, gyermekkori

traumák, sokszor abúzus áldozatai. Továbbá Ferenczi is egy saját korai gyermekkori traumát visz a kölcsönös analízisbe. A kölcsönös analízis tehát mint módszer a trauma kontextusában született, ezért elemezni is ebben a kontextusban érdemes. A *Klinikai Napló*ban Ferenczi számos feljegyzést szentel a trauma hatására létrejövő fragmentációnak és a terápiás korrekciónak, a lehasadt, „elhalt” rész re-integrációjának.^{11, 12} A „kölcsönös analízis és alkalmazhatóságának határai” című bejegyzésben írja le, miként történhet meg a trauma hatására széthullott részek integrációja a szeretetteljes (bizalommal teli) terápiás közegben: „A trauma által elemeire széthullott lélek érzi a feléje áramló és őt mintegy kötőanyagként beborító, minden ambivalenciától megtisztult szeretetet. A széthullott részek nagyobb egységekbe állnak össze, sőt az egész személyiség eljuthat az újraegyesülésig (egységességig).” Ugyanitt leírja azt a – traumás betegek esetében ugyancsak nem ritka eseményt – hogy a terápiás eredmények „az óra elteltével nagyrészt újra megsemmisülnek”, az integrált egység könnyen újra darabjaira hullhat (Ferenczi, 1932 [1996, 42.]).

A *Napló*ból az is kiderül, hogy Ferenczi többnyire olyan esetekben próbálkozott ezzel a módszerrel, amikor a szokásos módszerek nem működtek, és a terápia elakadt. Azzal a feltevessel élt, hogy az elakadás oka – legalábbis részben – a terapeutában magában is lehet, s olyan kérdéseknél akadnak el, melyek önmaga számára is megoldatlanok.¹³ A közös sajátosságok, az elakadás közös okának megértésére olyan terápiás közeget hozott létre, melyben a két tudattalan egy közös térben találkozik. (Ferenczi, 1932 [1996, 43.]). A kölcsönösség mellett a módszer másik fontos eleme az őszinteség, a viszontátételes érzések őszinte visszajelzése.

A kölcsönös analízis technikájában új elem, hogy a tudattalanok közös élménymezeje jön létre, és ez a közös élmény segít a páciensnek integrálni a traumát (Ferenczi, 1932 [1996, 44.]). A kölcsönösségből adódóan ugyanakkor maga a terapeuta is közelebb kerül saját traumatikus élményeihez, így szabadabban tud segíteni páciensének: „Ezért kellett a betegeknek engem analizálni, beláttatni velem saját hibáimat abban a reményben, hogy gyengeségeimnek és azok okainak feltárásával felszabadultabbá válok, vádjaitat kevésbé veszem magamra, nem érint mélyen agressziójuk, viszont az aktuális helyzetképet gyorsan vissza tudom vezetni az egykori traumára.” (Ferenczi, 1932 [1996, 83.]). Szubjektív vallomásában arra is utal, hogy a kölcsönös analízis a terapeutának is segíthet a lehasadt részek integrációjában: „Hiszen a mi pszichénk is többé-kevésbé részekre hasított és időnként – különösképpen az után, hogy jelentős mennyiségű libidót bocsátott ki libidóbevétel nélkül – szüksége van ilyen visszatérítésekre jóindulatú, gyógyult vagy gyógyulóban lévő betegektől.” (Ferenczi, 1932 [1996, 43.]).

A viszontátételben azonosítja az áttételi komponenst,¹⁴ nagyon őszintén néz szembe saját korai traumatikus élményeivel és hatásaikkal: „[...] valójában nincs bennem sem együttérzés, sem részvét, és hogy érzelmileg halott vagyok, analitikusan sok ponton

beigazolódott, és mélyreható gyermekkori traumákra volt visszavezethető.” (Ferenczi, 1932 [1996, 104.]). Visszaigazolja tehát, hogy páciensének megérzései jók voltak (valóban ellenszenvesnek érezte). Az őszinteség, bármilyen nehéz is, segít N. R.-nek abban, hogy visszaigazolja: megérzéseinek, élményeinek valós alapja van. Ferenczi így ír erről május 5-i feljegyzésében: „A kölcsönös analízis, úgy látszik, meghozza a megoldást. Alkalmat adott arra, hogy szabad folyást engedjek ellenszenvemnek. Az eredmény a beteg részéről különös módon a megnyugvás volt [...]” (Ferenczi, 1932 [1996, 116.]) Ugyanebben a naplóbejegyzésben számol be arról is, hogy a viszontátvételi érzések szempontjából számára mit hozott a kölcsönös analízis: „[...] most valóban kevésbé találok őt ellenszenvesnek, sőt még barátságos és csintalan érzéseket is képes vagyok átvinni rá. Észrevehetően fokozódott az analitikus anyag részletei iránti érdeklődésem és befogadóképességem, melyek korábban mintha bénultak lettek volna. Sőt be kell vallanom, hogy ennek a szorongástól való megszabadulásnak kezdem más betegekkel szemben is kedvező hatását érezni [...]” (Ferenczi, 1932 [1996, 116.]).

Ferenczi tehát tudatosan és kettősen használja azt az önismereti tudást, amelyhez a kölcsönös analízis segítette: használja saját maga számára, és használatra kínálja a páciensnek. Önismeretének gazdagodása ugyanakkor áttételesen ugyancsak a páciens érdekeit szolgálja: szabadabbá teszi terapeutaként.

Az eredmények mellett Ferenczi beszámol kétségeiről is, a dilemmákról, amelyekkel a kölcsönös analízis során szembesült. A módszer kulcsa az őszinteség, ugyanakkor felmerül a kérdés, meddig lehet elmenni, milyen mértékig lehet őszinte a terapeuta a viszontátvételi érzések visszajelzésében. Így ír erről: „Igen kevés mozzanattól eltekintve mindent közlök, bár a beteg érzékenységét bizonyos mértékig továbbra is figyelembe veszem. Ez utóbbi ambíciója azonban egyre nyíltabb képzetársításra késztet; végül elérkezik az alkalom, amikor feladom a beteg iránti tapintatot.” (Ferenczi [1932] 1996, 55.). A tapintat és belátás szabályozza, mikor mit oszt meg a pácienssel: „Tapintat és belátás dolga, hogy meghatározzuk: 1. meddig mehetünk el a kedvességben; 2. mikor és milyen ütemben kell a rideg valóságot megmutatni; 3. mennyiben hasznos vagy feltétlenül szükséges ehhez az analízis kölcsönössége.” (Ferenczi, 1932 [1996, 77.]). Az önfeltárást illetően Ferenczi úgy véli, annyiban megengedhető, amennyiben a páciens érdekeit szolgálja: „[...] azt, hogy ők a mi személyünkkel is foglalkozzanak, csak annyira szabad megengedni, amennyire ez az ő analízisükhöz szükséges.” (Ferenczi, 1932 [1996, 69.]).

„A kölcsönös analízis és alkalmazhatóságának határai” című bejegyzésében kétségeiről ír, arról, hogy fél önmagát kiszolgáltatni a páciensnek, és fél, hogy a kölcsönösség a terápia rovására megy (Ferenczi, 1932 [1996, 29–37.]). Emellett megfogalmazza azt is, hogy nehéz a kontroll elengedése: „Lehangoló két egymást követő napon csak analizáltak lenni, ez

ugyanis azt jelenti, hogy kiengedtem az irányítást, a gyeplőt a kezemből. Kellemetlenül érint a gondolat, hogy a betegnek sikerült teljesen kivonnia magát az analízisből, és helyette engem venni analízisbe.” (Ferenczi, 1932 [1996, 94.]).

Őszintén szembenéz saját „megmentői”, „önfeláldozó” attitűdjével is, mely messzebb viszi a kölcsönös analízisben, mint az számára komfortos, illetve a beteg szempontjából elvárható lenne: „Abbéli igyekezetemben, hogy a betegeken segítsek, olyan messzire mentem, hogy érdeklődésem és időm nagy részét anyagi ellenszolgáltatás nélkül a betegeknek szenteltem.” (Ferenczi, 1932 [1996, 68.])

Ugyancsak több bejegyzés foglalkozik a diszkréció, a titoktartás kérdésével. A kölcsönös analízisbe szupervíziós elemek is keveredtek – mind Ferenczi, mind a páciens beszélhetett terápiás élményeiről más pácienseknek. Ferencziben így – teljesen jogos – félelmet keltett, hogy a terápiában elhangzottak kikerülhetnek a terápiás térből, a páciens például megoszthatja másik pácienssel, akivel kölcsönös analízisbe kezd.¹⁵ A terápiás tér ilyenfajta „nyitottsága” mellett érthető, hogy nagyfokú bizonytalanságot, a biztonság hiányát élte át. Erre megoldásként ajánlja, hogy a terapeuta ne teljes egészben analizáltassa magát páciensével,¹⁶ így azonban az a terápiás alapelv sérül, hogy bármiről szabadon lehet beszélni.

Eredmények és kétségek között ingadozva hol a lelkesedés, hol az elkeseredés kerül felül. Június 3-i bejegyzésében azt írja: a „Kölcsönös analízis: csak szükségmegoldás! Jobb volna egy idegen által végzett, semmilyen kötelezettséggel nem járó valódi analízis.” (Ferenczi, 1932 [1996, 129.]) Mindamellettt azt is megállapítja, a „legjobb analitikus a gyógyult beteg”. Július 19-i ironikus feljegyzése ugyancsak nagyfokú ambivalenciát tükröz: „Büszkeség: én vagyok az *első* örült ember, aki betegségbelátást nyert, és *engedett R. N.-nek* (rászántam magam, hogy egy »örülttől« tanuljak). A jutalom: *az örültek egészségesnek* mutatkoznak.”

Kíméletlenül, de sok humorral kritizálja tehát önmagát és a módszert, felismerve a nehézségeket, de a sikereket is.

A két módszer összehasonlítása

Ferenczi nagy valószínűséggel többnyire dupla órákkal dolgozott, míg mi eleinte szimpla, majd dupla órában. Feltételezhetően nem határozta meg a kölcsönös terápia lezárásának időpontját, míg mi időhatáros terápiában állapotunk meg. A *Napló*ból az sem derül ki világosan, hogyan zajlott a fizetés, ki fizetett kinek, illetve fizettek-e egymásnak. Mi kölcsönös és szimbolikus honoráriumban állapotunk meg.

A módszert meghatározó terápiás alapattitűd mindkét esetben a kölcsönösség és az őszinteség volt. Abban, hogy az őszinteségben meddig menjünk el, Ferenczihez hasonlóan

mi is a tapintat elvét követtük. Hasonlóan bármely más bevett terápiás módszerhez, azt tartottuk szem előtt, hogy az adott pillanatban mi jelezhető vissza, ami a másik hasznára válhat.

Ugyancsak Ferenczihez hasonlóan, saját kölcsönös analízisünk előzménye is egy terápiás elakadás volt, melyet hagyományos módon nem tudtunk teljes mértékben feloldani. Feltételeztük tehát, hogy az elakadás kulcsa a kettőnk kapcsolatában, kölcsönös érintettségünkben lehet, amit leginkább közösen tudunk megérteni.

Alap terápiás attitűdünk hasonlított tehát Ferencziéhez, bár egyes fogalmakat, például a kölcsönösséget másképp definiáltuk. Ferenczinél a kölcsönösség kölcsönös és egyidejű alámerülést, regressziót jelentett az analízis alatt. A *Klinikai Napló* feljegyzéseiből arra lehet következtetni, hogy a Ferenczi-féle kölcsönös analízisben páciens és terapeuta együtt relaxált, volt regresszióban („két gyermek-analízis”), a terapeuta – átmenetileg – feladta őrszolgálatos pozícióját. Mint Ferenczi írja, „két egyformán riadt gyermek benyomását keltik, akik kicserélik tapasztalataikat, és azonos sorsuk következtében tökéletesen megértik egymást”. Mindezeknek köszönhetően jött létre a tudattalanok, az érzések és a képzelet összekapcsolódása, mely Ferenczi szavaival olyan érzés, „mintha két fél lélek egyetlen egészé egyesülne” (Ferenczi, 1932 [1996, 43.]). Másrészt a kölcsönösség nem volt teljes a kapcsolatban, Ferenczi például törekedett arra, hogy csak azokat az élményeit ossza meg a pácienssel, amelyeket rá vonatkozóan gondolt, illetve terápiás célt szolgáltak.

Az általunk végzett kölcsönös analízisben a szerepek tisztábbak voltak. Fekvő helyzetben tiszta szerepekkel dolgoztunk, egyikünk páciensként, másikunk terapeutaként. Valaki mindig „őrszolgálatos” pozícióban maradt, s így olyan veszély nem keletkezett, hogy egy riadt gyerek próbáljon segíteni egy másik riadt gyereknek. A regresszió, a tudattalanok találkozása nem egyidejűleg, hanem időben eltolva jött létre, így azt éltük meg, hogy biztonságossá vált a tér a sérült részek megjelenése számára. Így a direkt vágybeteljesítés helyett a szimbiotikus vágyak időben is, egymástól is differenciálódtak, s így reflektálhatóvá váltak.

A kölcsönösséget definiálva számunkra deklarált cél volt, hogy mindketten profitáljunk a közös munkából. Szabadságot adtunk tehát e téren magunknak, előjöhett és elő is jött olyan anyag, ami nem közvetlenül kapcsolódott a kettőnk kapcsolatához, az elakadáshoz. Ezek olyan korai élmények és érzések voltak, amelyeket a szabad asszociációs fázisban a másik által hozott anyag hívott elő. Kölcsönösebben (egyenrangúbban) voltunk jelen tehát annyiban, hogy páciensként mindketten kihasználtuk a lehetőséget, és azokon a saját élményeken dolgoztunk, amelyeket a helyzet hozott. Ez talán annyiban szerencsésebb szerződés, hogy az eredeti terapeuta nem érzi magát „használva”, mint Ferenczi érezte, sokszor áldozatnak élve meg a helyzetet.

Valószínűleg ugyancsak különbség, hogy minden alkalommal mindketten mindkét szerepet betöltöttük, és a sorrendet is szisztematikusan váltogattuk. A hagyományos szettinggel összehasonlítva lényeges dinamikai különbség, hogy a szabad asszociációs fázisban az egyikünk által hozott tudattalan anyag behívta a másik tudattalan anyagát. Kölcsönösen inspiráltuk tehát egymást, de másképp voltunk jelen aszerint, hogy először vagy másodszor voltunk-e páciensszerepben. Sokszor az első „páciens” indította az aznapi témát, de teret kaphatott a saját belső „utazás” is, a terapeutától kísérvé.

A Ferenczi--féle kölcsönös analízishez képest ugyancsak új, hogy a fekvő (analitikus) fázisokat ülő (integráló) szakasszal választottuk el, illetve ezzel zártuk az ülést. E szakasz ugyanakkor nagyon szorosán kapcsolódott, épült a fekvő szakaszokra, hiszen onnan kaptuk a feldolgozandó „anyagot”.

Tulajdonképpen mindkét szakasz különbözött Ferenczi üléseitől. Az általunk végzett fekvő szakaszok közelebb álltak a hagyományos szettinghez, bár a terápiás térben vitathatatlanul hangsúlyosabban lehetett jelen a másik tudattalanja, mint bármely hagyományos terápiában.

Az ülő, integrációs szakaszban mindketten, valamennyi szerepünkkel vettünk részt, létrejött egy olyan tér, ahol az egyéni mellett a közös élmények és érzések is megjelentek, és amely mind a tudatos, mind a tudattalan folyamatoknak teret adott. Lényeges különbség azonban, hogy ebben a szakaszban kerültük a mélyebb regressziót, mindketten egyaránt felelősek voltunk a terápiás tér biztonságáért, a kontrollért – vagyis mindketten figyeltünk arra, hogy felnőttként, reális személyként (másokként) is folyamatosan jelen legyünk a terápiás térben.

A kölcsönös analízis ma: avagy a kölcsönösség és realitás helye a terápiában

A kölcsönös analízis mint módszer ma már messze nem annyira meglepő, mint Ferenczi idejében, sőt sok tekintetben illeszkedik a mai irányzatokhoz. Ferenczi volt az, aki szemléletében messze megelőzte korát.

A kölcsönös analízis számos eleme – az őszinteség, viszontáttételi érzések visszajelzése, a jelen kapcsolatra, az „itt és most”-ra fókuszáló munka – már beépült a gyakorlatba, a mindennapi munka része (Etchegoyen, 2005; Mitchell–Black, 2000). Az ugyancsak elfogadottá vált, hogy az analitikus saját, valós személyiségével is befolyásolja a terápia menetét, és a bevonódás/enactement többé nem akadály a terápiának (Ivey, 2008), hanem szerves része. Ennek megfelelően a folyamatos önreflexió elengedhetetlenül fontos része a terápiás munkának.¹⁷

A kölcsönös analízis szemléletében sokban hasonlít a személyközi-kapcsolati megközelítéshez, például abban, hogy az analitikust és a pácienszt hasonló szubjektív szintre helyezi, illetve abból a feltevésből indul ki, hogy személyiségünk csak kapcsolataink fényében vizsgálható. (Fonagy–Target, 2005, 256–286.) E módszerekhez hasonlóan értelmezi a viszontáttétel fogalmát is, és használja a bevonódást, a terapeuta szubjektumát a terápiás munkában. A maga is hibáival és kérdéseivel küszködő, „rész vevő” analitikus attitűd (Benjamin, 2004) ma már ugyancsak elfogadottá vált.

Az interszubjektív irányzatok – a kötődéskutatások eredményére alapozva – arra a megfigyelésre építenek, hogy az embergyerek születésétől egy másik elme visszajelzéseire támaszkodik, szüksége van tükrözésre, s ez a fajta kapcsolati igény egész életen át tart (Fónagy–Target, 1996; Gergely–Watson, 1996; Stern, 1985). Az interszubjektív megközelítés térhódításával így a – bizonyos értelemben vett – kölcsönösség is integráns része lett a terápiának.

A kölcsönös analízis mint módszer talán abban tér el leginkább a bevett irányzatoktól, hogy a kölcsönösséget, valamint a „reális másik”-at még hangsúlyosabban, teljesebben hozza be a terápiás térbe, tudatosan épít rá. A következő részben saját élményünkről számolunk be: ezen elemek behozatala milyen hatással volt a terápiára, milyen élményt hozott, s hogyan értékeljük az eredményeket?

Számunkra a legmeghatározóbb élmény talán a lehetőségek megsokszorozódása volt. Már azáltal, hogy elfogadtuk, egymást kölcsönösen inspirálva dolgozunk, közösen és kölcsönösen használva a módszer által létrehozott kreatív teret, dinamikailag oldódott az elakadás, és képessé váltunk arra, hogy megértsük a megrekedés hátterében álló kölcsönös érintettségünket.

A szabadság érzése mellett fontos volt, hogy biztonságosnak éltük meg a terápiás teret, a lehetőségek próbálgatásának ez volt a „kerete”, alapfeltétele. A terápia egyebekben hasonlóan működött, mint bármely hagyományos terápiás módszer. Talán annyi különbséggel, hogy intenzívebb volt az élmény, a szettingből adódóan gyorsabb, sőt mélyebb volt a regresszió és a „dereggresszió”. Nagyon izgalmas élmény volt a „szerepváltás”, mely ugyanakkor nem járt együtt hasítással: figyeltünk arra, hogy a regresszióban szerzett élményt később használni tudjuk, más szerepben és más szinten. Másrészt a terapeutaként megélt tudattalan élmények előtt is megnyílt a tér arra, hogy később (időben eltolva) feldolgozandó anyaggá váljanak. Azt is érdekes volt megfigyelni, hogy a szerepváltás nem nehezítette, inkább segítette fekvő fázisban az elmerülést/elmélyülést. A szerepek – terapeuta és páciens – folyamatos váltakozása nagyon intenzív jelenlétet, lelki rugalmasságot követelt. A hagyományos analízishez képest mélyebb és gyorsabb belemerülést (regressziót) gyors struktúrába

rendeződésnek (deregesszióknak), szerepváltásnak kellett követnie, anélkül azonban, hogy a korábbi szerepben tapasztalt érzések és szelfrészek lehasítódtnak volna. Olyan módon kellett szerepet váltani, hogy a többi szerep ne tűnjön el, mindig jelen legyen valahol a tudatos-tudattalan határán.

Lényeges különbség a klasszikus szettinghez képest, hogy a kölcsönös analízisben a szerepek nem különböznek, mindkét részt vevő fél teljes személyiséggel, valamennyi szelf-részeivel, tehát valós személyével is vesz részt a kapcsolatban. Az a feltevésünk, hogy ez a fajta jelenlét, a szelfrészek integrációja fontos az érési, felnőtté válási folyamatban. A kölcsönösség és realitás megjelenése a terápiás kapcsolatban sokban idézi a szülő–gyermek kapcsolat fejlődését, a felnőtt gyermek szülőhöz való viszonyát. A szülő–gyermek kapcsolatban már a kezdetektől van egyfajta kölcsönösség – kölcsönös inspiráció és alkalmazkodás. A felnőtté válás során a gyermek integrálja a gyermekkori szülő és a reális szülő képét. Valódi jelen kapcsolat csak akkor képzelhető el, ha a két szülőkép integrálttá válik. A kölcsönös analízis terápiás vonatkozásban tekinthető a felnőtté válás modellhelyzetének. A hagyományos szettinggel szemben felnőttek között köttetik a szerződés, akik kölcsönösen felelősek a másikért és a kapcsolatért.

Felmerülhet a kérdés, a kölcsönösség és realitás megjelenése a terápiában nem veszélyezteti-e a terápiás tér biztonságát, nem jelent-e veszélyt a résztvevők számára?

Azt tapasztaltuk, hogy hasonlóan bármely más terápiához, a biztonság záloga az, hogy a keretek tisztázottak legyenek. Így valamennyi, a terápia során felmerülő kérdés reflektálható, és sajátélményszinten integrálható anyaggá válik.

Problémát jelenthet továbbá az áttételi-viszontáttételi érzések szétválasztása ebben a bonyolult interszjektív mátrixban. Az áttétel mellett a páciensben is megjelenik a viszontáttétel, és a terapeuta viszontáttételes érzéseit is jóval hangsúlyosabban színezi az áttétel. Ennek elemzése és szétválasztása elsősorban az átkötő-levezető, integratív fázis feladata, ahol egyrészt differenciálás, majd erre épülve integráció zajlik. E tekintetben fontos, hogy a fekvő, analitikus fázisban a szerepek tisztázottak, meghatározott, hogy ki a páciens és ki a terapeuta. Így ehhez mint viszonyítási ponthoz lehet mérni azt, hogy áttételes vagy viszontáttételes érzésről beszélünk-e. A fekvő fázis olyan tehát, mint egy lelki iránytű. Ehhez a viszonyítási ponthoz nyúlunk vissza az integrációs fázisban, amikor az egy időben és térben jelen lévő valamennyi szelf-rész miatt komplikáltabb az áttételi-viszontáttételi érzések értelmezése.

Azt tapasztaltuk, hogy a kölcsönösség és a reális másik megjelenése a terápiás térben nem nehezítette, inkább megkönnyítette az áttételi-viszontáttételi érzések elkülönítését azáltal, hogy a kapcsolati realitás vált referenciaponttá, visszautalva Judith Dupont-ra: „[...] ahol az

analitikus nem képes megbízható támogatást nyújtani betegének, legalább viszonyítási pontokkal kell ellátnia őt [...]” (Dupont, 1996, 16.)

Feltételezhetjük, hogy amennyiben valamilyen oknál fogva, például traumás kontextusban a belső referenciapont sérült, vagy hiányzik, egyedül a terapeuta realitása az, ami referenciaként tud szolgálni. Megfigyeltük, hogy a kapcsolati referencia, a reális másik folyamatos behívása a terápiás térbe erősen provokálja a lehasadt szelfrészek megjelenését a terápiás játéktérben. Ebben az intenzív közegben a korábban rejtve maradt részek is „színre lépnek”. A lehasadt részeket a kapcsolat hívja be a közös érintettség mentén, és általa várható a korrekció is. A kölcsönös analízis – a kölcsönösség és realitás behívása révén – tehát nagyon erős szelfintegrációs technika: először is segít differenciálni a lehasadt szelfrészeket/szelfélményeket, melyek ezáltal integrálhatók válnak.

A kölcsönös analízis fókusza olyan közös kapcsolati élmény, mely mindkét fél számára központi és – nagyrészt – tudattalan. A közös tudattalannal folytatott munka Ferenczi kölcsönös analízisének is talán leglényegesebb eleme volt, és a közös és korai fantáziákkal, a kapcsolati tudattalannal való munka saját terápiánkban is nagy hangsúlyt kapott.

A kapcsolati tudattalan számos interszubjektív és interperszonális irányzat elméleti és gyakorlati alapjául szolgál (Gerson, 2004; Stern és munkatársai, 1998; Ogden, 2004). A kölcsönös analízis talán arányaiban különbözik az idézett irányzatoktól, mivel a terápiás munka keretét tulajdonképpen a közös implicit kapcsolati tudással, a közös tudattalannal folytatott munka adja. A közös fantáziákkal (belső narratívákkal) végzett munka, melyre hagyományos szetting mellett csak korlátozottan nyílik mód, ugyancsak fontos része és új eleme a módszernek, s a közös tudattalan kapcsolati tudás mélyebb feltárásában segít. Arra a feltevésre építve, hogy aktív technikájában Ferenczi az implicit, procedurális memória működésére épített, azt hívta be a terápiába (Pető, 2014), felvethetjük, hogy a terapeutát is mélyen involváló kölcsönös analízis a találkozás pillanatának modellezésére tenne kísérletet (Horváth, Szőke és Zana, 2015).

A hasított szelfrészekkel és a közös kapcsolati tudattalannal végzett munka kapcsán megint fontosnak tartunk visszautalni arra, hogy a Ferenczi--féle kölcsönös analízis mint módszer a trauma kontextusában született. Mint utólag kiderült, saját kölcsönös analízisünk fókuszába is a trauma, a transzgenerációs traumák kölcsönös megértése és feldolgozása került.

Mindkettőnk életében, lelki fejlődésében fontos szerepe volt a transzgenerációs örökségnek, s az örökség részeként a transzgenerációs traumának. A családi örökség különböző kettőnk esetében, de közös, hogy gyermekkorunktól küszködtünk egy homályos örökséggel, melyről leginkább fantáziavilágunk, különösen a korai fantáziák árulkodtak. Ezek a szóban nem megfogalmazható (sosem megfogalmazott) implicit kapcsolati élmények (Stern

és munkatársai, 1998) jelentek meg a terápiás térben, kapcsolódtak egymáshoz, és vezettek többek között az elakadáshoz. Mint kiderült, kapcsolatunkban a gyermekkori fantáziavilágunkban folytonosan újra és újra lejátszódó drámák találkoztak, a fantáziák egymásra találtak. Kölcsönösen csalódást, majd elakadást hozott azonban, hogy bár eleinte a másik pontosan illeszkedett, „jól játszotta” a szerepét, később mégsem követte a tudattalan forgatókönyvet. Újra és újra megéltük, hogy az idősíkok és szerepeink összecsúsznak, elveszítjük a viszonyítási pontjainkat (Kestenberg, 1994).¹⁸

A korai fantáziák kölcsönös és közös elemzésére teremtett lehetőséget a kölcsönös analízis, megélhetővé, verbalizálhatóvá és integrálhatóvá téve a korábban csak élményszintű, vagy akár elszigetelt, lelki „kriptába” zárt (Abraham és Torok, 1984), transzgenerációs öröklött tapasztalatokat.¹⁹

Klasszikus terápiában is előfordulhat, hogy a terápia egy adott pontján a terapeuta megosztja a pácienssel rá vonatkozó fantáziáit. Amennyiben azonban a fantáziákat sajátjának, nem a pácienshez tartozónak éli meg (például korai gyermekkori fantáziák), akkor értelemszerűen nem osztja meg őket. Saját tapasztalatunk alapján feltételezhető, hogy kölcsönös érintettség esetén ezek a fantáziák „életre kelhetnek” a terápiás térben, és színezhetik az áttétel-viszontáttételt, de – mivel kimondatlanok – lehasítva maradnak a kapcsolatban. A verbalizálhatóságból kiszorulva olyan közös tudattalan dinamika alakulhat ki, amely elakadáshoz vezethet a kapcsolatban és a terápiában.²⁰

Összegzés

Az általunk kidolgozott realitásfókuszú, kölcsönös analízis sokban épít a Ferenczi-féle eredeti kölcsönös analízisre, sokban azonban eltér tőle. A kölcsönösség fogalmát újraértelmeztük, a kereteket újradefiniáltuk. A kölcsönösség kiterjesztése a terapeutára, a szerepek tisztázása/pontos definiálása kreatívabb és hitelesebb jelenlétet hozott. Olyan, kölcsönösen inspiratív közeg jött létre, melyben valamennyi szelf-rész vállalható volt. Esetünkben a korai fantáziákkal, közös kapcsolati tudattalannal való munka abban segített, hogy egy terápiás elakadás hátterében megértsük a transzgenerációs traumák találkozásának szerepét.

Az általunk alkalmazott technika a hagyományos analitikus technikák számos elemét tartalmazza, ugyanakkor tartalmaz új technikai elemeket is. A hagyományos módszerekhez képest új, hogy a kölcsönösség és reális másik hangsúlyosabban van jelen a terápiás térben, valamint a dinamikus változó kapcsolati realitás adja a terápiás referenciapontot, illeszkedve a posztmodern gondolkodásmódhoz, amennyiben kifejezetten épít arra, hogy a referenciapont folyamatosan változik.²¹

Az általunk leírt szetting annyiban is új, hogy mindkét résztvevő valamennyi szelf-része megjelenik a terápiás térben. A keretek ugyanakkor meghatározzák, hogy mely terápiás szakban mely szelfrészek jelenhetnek meg. Az analitikus fázisban páciensként megélhető a regresszió, a tudattalan tartalmak szabad kifejezése. A terapeuta felnőtt jelenléttel van jelen, vigyáz a terápia biztonságára, ugyanakkor a saját tudattalan tartalmak áramlásának teret ad, beazonosíthatatlanul tartalmazza őket, majd késleltetve hozza be a terápiába. Az integratív fázis abban különbözik az analitikus fázistól, hogy mindkét, a tudatba emelt tudattalan tartalom jelen van, azonban egyik fél sincs regresszióban. A résztvevők nem páciens–terapeuta kapcsolatban vannak, hanem reális, egymást inspiráló, egyenrangú személyként vesznek részt a kapcsolatban, s az értelmezésért, a terápia biztonságáért is közösen felelnek. Ez a terápiás szetting tükrözi a személyes érési folyamatot: a felnőtté válással átalakul a gyermek–szülő kapcsolat, többek között már kölcsönösen felelősek érte. Terápiás kontextusban – és különösen képzésben – hasonlóan fontos lehet ez a fajta felnőtté válási, érési folyamat, melynek része a terapeuta egész személyiségének integrálása a kapcsolatba.

A keretek betartása, a szerepek egyértelműsége teszi lehetővé a tudattalanok dinamikus, de nem egyidejű kapcsolódását. Nem a tudattalanok, a két fél lélek összeolvadása hozza a maradandó élményt és változást, hanem a tudattalanok csúsztatott találkozása. Lejátszás helyett így reflektálódnak a tudatos és tudattalan vágyak, miáltal a terápiás tér kiszámíthatóvá és biztonságossá válik. Azt tapasztaltuk, a reális másik, a realitás megjelenése a terápiában nem akadályozta, sőt éppen hogy segítette az áttételi-viszontáttételi érzések tisztázását, az áttételes és reális érzések, az áttételes és valós személy differenciálhatóvá, majd később integrálhatóvá vált.

Módszerünk kivitelezhető és biztonságos technikának bizonyult, mely mind egyéni, mind szakmai vonatkozásban sokat hozott számunkra. Gyakorlati alkalmazhatósága lehet vitatható, egyes elemei azonban – pl. kölcsönös fantáziákkal és belső narratívákkal folyó munka, a reális másik, a kapcsolati referenciapont – hasznosak és integrálhatók lehetnek a terápiába.

IRODALOM

- ABRAHAM, N. – TOROK, M. (1984). “The Lost Object—Me”: Notes On Identification within the Crypt. *Psychoanalytic Inquiry*, 4:221–242.
- BENEDEK, L. (1995). Ferenczi és Freud – újra. Az analitikus is ember. Gondolatok Ferenczi Sándorról. *Thalassa*, (6) 1–2:143–162.
- BENJAMIN, J. (2004). Beyond Doer and Done to: an intersubjective View of Thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73:5–46.
- CABRÉ, L. J. M. (1998). *Ferenczi Sándor hozzájárulása a viszontáttétel fogalmához*. Győri Anna

- fordítása. Az 1998. március 6–8 között Madridban rendezett Ferenczi-kongresszuson tartott előadás szövege. <http://www.c3.hu/scripta/thalassa/99/1/01cabre.htm> (Letöltés: 2015.06.17.)
- DUPONT, J. (1996). Előszó. In: *Ferenczi S. Klinikai Napló*. Sajtó alá rendezte és jegyzetekkel ellátta Dupont, J. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1996.
- ETCHEGOYEN, R. H. (2005). *The Fundamentals of Psychoanalytic Technique*. London: Karnac, 2005.
- ERŐS, F. (2010). Előszó. In: Erős Ferenc és Kovács Anna, Székács Judit közreműködésével (szerk.), *Ferenczi Sándor levelezése Ernest Jonesszal és Georg Groddeckkal*. Budapest: Thalassa Alapítvány – Imágó Egyesület, 2010.
- IVEY, G. (2008). Enactment Controversies: A Critical Review of Current Debates. *The international journal of psychoanalysis*. 89:19–38.
- FERENCZI, S. (1932). *Klinikai Napló*. Sajtó alá rendezte és jegyzetekkel ellátta Dupont, J. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1996.
- FERENCZI S. – GRODDECK, G. (2010). *Ferenczi Sándor levelezése Ernest Jonesszal és Georg Groddeckkal*. Szerk., Erős Ferenc és Kovács Anna, Székács Judit közreműködésével. Budapest: Thalassa Alapítvány – Imágó Egyesület, 2010.
- FONAGY, P. – TARGET, M. (1996). Playing With Reality: I. Theory Of Mind And The Normal Development Of Psychic Reality. *The International Journal of Psychoanalysis*, 77:217–233.
- FONAGY, P. – TARGET, M. (2005). *Pszichoanalitikus elméletek*. Budapest: Gondolat Kiadó, 2005.
- GERGELY, G. – WATSON, J. S. (1996) The Social Biofeedback Theory Of Parental Affect-Mirroring: The Development Of Emotional Self-Awareness And Self-Control In Infancy. *The International Journal of Psychoanalysis*, 77: 1181–1212.
- GERSON, S. (2004). The Relational Unconscious: A Core Element of Intersubjectivity, Thirdness, and Clinical Process. *Psychoanalytic Quaterly*, 73:63–98.
- GREEN, A. (2004). Thirdness and Psychoanalytic Concepts. *Psychoanalytic Quaterly*, 73:99–135.
- HORVÁTH, R. – SZŐKE, K. – ZANA, K. (2015). Defamiliarizáció és kreatív tér a művészi és a pszichoterápiás folyamatokban. *Lélekelemzés*, (10) 2: 337-350.
- KESTENBERG, S. J. (1994). A tuileilõ?k gyermekei eìs a gyermek-tuileilõ?k. *Thalassa*, (5) 1–2: 81–100.
- MITCHELL, S. A. (1991). Contemporary Perspectives on Self: Toward an Integration. *Psychoanalytic Dialogues*, 1:121–147.
- MITCHELL, S. A. – BLACK, M. J. (2000). *A modern pszichoanalitikus gondolkodás története*. Budapest: Animula Kiadó, 2000.
- OGDEN, T. H. (1994). The Analytic Third: Working with Intersubjective Clinical Facts. *The International Journal of Psychoanalysis*, 75:3–19.
- OGDEN, T. H. (2004). The Analytic Third: Implications for Psychoanalytic Theory and Technique. *Psychoanalytic Quaterly*, 73:167–195.
- PETŐ, K. (2014). Az aktív technikától a terapeuta adaptivitásáig. Technikai rugalmasság a pszichoanalitikus gyakorlatban. In memoriam Ferenczi Sándor. In: Pető, K.: *A csodálatos csecsemő, Pszichoanalízis és határterületei*. Szerdahelyi, E. (szerk.). Budapest: Oriold és Társai Kiadó, 2014. 115–126.

- SABOURIN, P. (2011). *Sándor Ferenczi, un pionnier de la clinique*. Paris: Campagne Première, 2011.
- STERN, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books, 1985.
- STERN, D. N. – SANDER, L. W. – NAHUM, J. P. – HARRISON, A. M. – LYONS-RUTH, K. – MORGAN, A. C. – BRUSCHWEILER-STERN, N. – TRONICK, E. D. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy: The 'something more' than interpretation. *The International Journal of Psychoanalysis*, 79:903–921.
- TISSERON, S. (2006). *Maria Torok, les fantomes de l'inconscient*. In: Brabant, E (directrice de la publication) *Le Coq-Héron, Symboles, cryptes et fantomes*, Nicolas Abraham et Maria Torok. Paris: Érès Editions, 2006.

Jegyzetek

1. „Szerintem kettőnk között az a különbség, hogy te arra érzel késztetést, hogy meg akard érteni a dolgokat, én pedig arra, hogy ne akarjam megérteni őket”, hártja el Groddeck Ferenczi invitálást 1922. november 12-i levelében (Ferenczi, 1932 [1996, 163.])
2. „Ő [...] azt állította, hogy bennem érzi a gyűlölet érzéseit, és kezdte azt mondogatni, hogy analízise soha nem fog előrehaladni, ha nem szánom rá magam, hogy rejtett érzéseimet analizáltassam vele. Ennek körülbelül egy évig ellenálltam, de aztán elszántam magam az áldozatra.” (Ferenczi, 1932 [1996, 116.])
3. „B. esetében is elgondolkodtam – bár ebben R. N. esete is befolyásolt –, milyen is lenne, ha hirtelen felcserélnék a szerepeket, vagyis ha én feküdnék a díványra, ő pedig kényelembe helyezné magát a karosszékemben. Éppen csak meg akartam mutatni neki, mi az a szabad asszociáció, neki pedig azt kellett nekem megmutatnia, milyen az, amikor az analitikus helyesen viselkedik. Örültem a visszanyert szabadságomnak és annak, hogy elengedhettem magam. A sikoltozás és veszekedés ellentétéként gyengédséget, kedvességet szerettem volna kapni, arra kértem, hogy simogassa a fejem, azt is szerettem volna, hogy fáradtságos munkám jutalmaként kedves és gyengéd legyen velem – öleljen és csókoljon meg; ezzel persze beismertem, mennyire nem szívesen voltam a másik helyzetben, ahol mindig csak túrnöm kellett, és ezért aligha kérhettem bármit is.” (Ferenczi, 1932 [1996, 175.])
4. Benedek László *Ferenczi és Freud – újra. Az analitikus is ember. Gondolatok Ferenczi Sándorról* című cikkében Vikár Györgyöt idézi: „A büntudatérzés addig is szerepet játszott Ferenczi élményvilágában – most szokatlan erővel tör elő. Jelentkezik a jóvátétel vágya. Ennek sodrásába kerül a kölcsönös analízis, mint vezeklés az analitikus bűneiért. A leírásból világos, hogy nem elsősorban nárcisztikus célt szolgál. Ferenczi kinnal, szégyennel küzdve szolgáltatja ki spontán asszociációt a betegnek, vállalva gyengeségét és ellenséges indulatait is, hogy az elakadt kezelést kimozdítsa a holtpontról (Vikár1993).” (Benedek, 1995, 156.)
5. „A viselkedés természetessége és őszintesége (Groddeck,* Thompson*) alakítja ki a legcélszerűbb és legkedvezőbb légkört az analitikus szituációban; a betegek hamar észreveszik a görcsös ragaszkodást valamely elméleti beállítódáshoz, és ahelyett, hogy ezt nekünk (vagy önmaguknak) bevallanák, technikai sajátosságunkat vagy egyoldalúságunkat kihasználva a képtelenségek mezejére vezetnek bennünket.” (Ferenczi, 1932 [1996, 33.])

6. „A kölcsönös analízis kevésbé lesz megerőltető, és bizonyára több kedvességre és segítségre ad majd lehetőséget a betegeknek, mint a határtalanul szigorú, jóságos és önzetlen attitűd, ami mögött kimerültség, kedvetlenség, sőt gyilkos indulatok rejtőznek.” (Ferenczi, 1932 [1996, 45.]
7. „[...] az analitikus részben még megoldatlan, ellenőrizetlen vagy teljesen tudattalan személyes komplexusai miatt nem tud teljes egészében beilleszkedni az ő helyzetébe, és hogy kedvetlenségünk és alkalmatlanságunk akadályoz meg abban, hogy drámájuk valódi résztvevői lehessünk. – Valójában nekünk, analitikusoknak, be kell önmagunk előtt ismernünk, hogy betegeink kritikus élelátásának köszönhetően, főleg ha ezt az élelátást magunk fejlesztettük ki náluk, számottevő betekintést nyerünk saját jellemünk furcsaságaiba vagy gyenge pontjaiba. Nem tudok egyetlen tananalízis-esetről sem, a sajátomat is beleértve, amely olyannyira teljes lett volna, hogy az ilyen korrekciók egészen feleslegesek lettek volna az életben és a munka során. Csak az a kérdés, milyen messze lehet és kell az ilyen »kölcsönös analízisnek« mennie.” (Ferenczi, 1932 [1996, 53.]
8. „Az analitikusnak nem marad más hátra, mint hogy beszámoljon a betegnek saját valódi érzelmeiről, és bevallja például azt, hogy személyes problémái miatt sokszor nehezebbre esik érdeklődést mutatnia a beteg iránt.” (Ferenczi, 1932 [1996, 53.]
9. „A kölcsönös analízisben az orvos, ha csak átmenetileg is, feladja »őrszolgálatos« pozícióját. Eddig ez azt jelentette (a kölcsönösségben), hogy időközben az analizált átveszi az analitikus szerepét. Ebből nem várt és elsőre meglehetősen értelmetlen módosulás következett, illetve látszik következni: mindkettőjüknek egyszerre kell relaxálnia.” (Ferenczi, 1932 [1996, 103.]
10. Pierre Sabourin (2011) négy tengelyt azonosít Ferenczi kései munkáiban és feljegyzéseiben, ideértve a *Naplót* is: a trauma hatása a gyerekekre, illetve a poszttraumás patológia az analízisben; a bevett pszichoanalitikus szetting kritikája; az incesztáltétel veszélyei, mely az ödipális áttétel negatívja; a kölcsönös analízis kísérlete során szerzett tapasztalatok és relatív kudarcok. (Sabourin, 2011, 215–216.)
11. „Azt gondolhatnánk tehát, hogy a sokk során az érzések lehasadnak a képzetekről és a gondolkodási folyamatokról, mélyen a tudattalanba, sőt a tudattalan testibe záratnak, míg az intelligencia maga az imént leírt progresszív menekülést hajtja végre. A rémület volt az az erő, ami az érzéseket és a gondolatokat erőszakkal szétválasztotta; ugyanez a rémület azonban még mindig működésben van, ez az, ami a szétválasztott lelki tartalmakat még mindig elkülönítve tartja.” (Ferenczi, 1932 [1996, 207.]
12. „[...] tapintatosan, mégis energikusan újjá kell éleszteni, és azt a bizonyos elhalt vagy lehasadt részt fokról fokra meg kell győzni arról, hogy mégsem halott. Ugyanakkor annyi részvétet és megértést kell tanúsítani a beteg iránt, hogy az úgy érezze: érdemes visszatérnie. Ez az óvatos, gyengéd kezelés azonban nem lehet túlságosan optimista; a veszély valódiságát és a halál, illetve az önfeladás közelségét el kell ismerni.” (Ferenczi, 1932 [1996, 65.]
13. „Talán az lenne a kölcsönös analízis célja, hogy megtaláljuk az infantilis trauma minden egyes esetében megisméltődő közös sajátosságot?” (Ferenczi, 1932 [1996, 44.]
14. „Legnagyobb meglepetésemre azonban azt kellett megállapítanom, hogy a betegnek többszörösen igaza volt. Különleges féltékenységem az olyan vágású erőteljes nőszemélyektől, mint ő, gyermekkoromból hoztam magammal. Azokat a nőket találtam és találom »szimpatikusnak«, akik imádnak, elképzeléseimnek és különbségeimnek alávetik magukat, az olyan típusú nők azonban, mint ő, rám ijesztenek, és előhívják a gyermekévek makacsságát és gyűlöletét. Az emocionális túlteljesítés, különösen az eltúlzott barátságosság, azonosak az anyámmal szembeni ugyanezen érzésekkel.” (Ferenczi, 1932 [1996, 116.]
15. „A II. beteg gyakran feltette azt a kérdést is, hogy zavarna-e engem, ha ő mint analitikus, nálam folyó analízisével egy időben elkezdene egy beteggel is analizáltatni magát. Erre a célra olyan férfit választott ki, akivel szemben különösen türelmetlennek érzi magát. Egyúttal megpróbál – kissé gyanús

módon – megnyugtatni, mondván, hogy a férfi kiváltképp megbízható, úgyhogy jól meg fogja őrizni az *én* titkaimat, más szóval: azt mondja, hogy ha egy kölcsönösen analizált beteg (maga is analitikus) kiterjeszti a kölcsönösséget a betegeire, akkor ki kell szolgáltatnia a betegeinek az eredeti analitikus titkait (vagyis az *én* titkaimat). Így szembe kell nézmem azzal a lehetőséggel, hogy számomra teljesen ismeretlen személyek a legintimebb, legszemélyesebb érzelmeim, bűneim stb. birtokába juthatnak.” (Ferenczi, 1932 [1996, 94.]

16. „[...] az ember semelyik beteggel sem analizáltatja magát teljesen, hanem csak annyira, a) amennyire a betegnek szüksége van rá, b) és amennyire az adott szituációban képes.” (Ferenczi, 1932 [1996, 60.]
17. „Racker szerint az analitikusnak az egyetlen lehetősége a páciensével szembeni objektivitásra, ha maga is önmegfigyelés és analízis tárgyává teszi saját magát.” (Cabré, 1998).
18. Kestenberg (1994) a holokaustt gyermek túlélőivel és túlélők gyermekeivel folytatott terápiás tapasztalatait leíró cikkében számol be arról, hogy egy másodgenerációs túlélő pácienssel az ún. „időalagut”-at követve kíséreltek meg visszatérni a traumához „Ko”vetnem kellett Raihel »ido?alaguítjait«, hogy eleírju?k a holocaustot, amelyet egyiku?nk sem tapasztalt meg.” (Kestenberg, 1994, 85.)
19. „Mais Nicolas Abraham et Maria Torok ont décrit des cas particuliers de deuil impossible qu'ils ont appelés «cryptes au sein du Moi», foglalja össze Ábrahám és Török koncepcióját Serge Tisseron. Kiemeli, hogy a veszteség feldolgozását, a gyászt az teszi lehetetlenné, ha a túlélőt és a számára fontos személyt szégyellnivaló titok köti össze: „[...] l'objet perdu était narcissiquement indispensable au survivant, et un secret inavouable honteux les liait l'un a l'autre.” (Tisseron, 2006, 29.)
20. További érdekes megfigyelésünk volt, hogy nemcsak a transzgenerációs örökség, hanem vele párhuzamosan és összefüggésben a transzgenerációs analitikus örökség is színezte a képet.
21. Az interszubjektív megközelítés, az analitikus harmadik fogalma szemléletében ugyancsak ide kapcsolható. Benjamins idézve: „The concept of the third means a wide variety of things to different thinkers, and has been used to refer to the profession, the community, the theory one works with—anything one holds in mind that creates another point of reference outside the dyad (Aron 1999; Britton 1988; Crastnopol 1999).” (Benjamin, 2004, 6.) Benjamin szerint tehát a diádikus kapcsolaton kívüli külső referenciapont (harmadik) szükséges ahhoz, hogy másképp, új perspektívából lehessen rálátni a kapcsolatra. Ehhez szükséges a valóság beengedése a kapcsolatba. Különbség azonban, hogy míg Benjamin külső referenciapontot keres a kapcsolat megértéséhez, mi magát a változó kapcsolatot tesszük referenciaponttá.

E SZÁMUNK SZERZŐI

BAKÓ TIHAMÉR, kiképző pszichoanalitikus, magánpraxis E-mail: bakotihamer@gmail.com

BÁNYAI FANNI, pszichológus, ELTE Pszichológia Doktori Iskola, MTA Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet. E-mail: fanni.banyai@gmail.com

DEMETROVICS ZSOLT, pszichológus, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet. E-mail: demetrovics.zsolt@ppk.elte.hu

FÜLÖP MÁRTA, pszichológus, ELTE Pszichológia Doktori Iskola, MTA Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet. E-mail: martafulop@yahoo.com

LANTOS KATALIN, pszichológus, SZTE ETSZK Egészségmagatartás és -fejlesztés Szakcsoport. E-mail: lantos@etszk.u-szeged.hu

SEBŐ TAMÁS, tanácsadó pszichológus, SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ. E-mail: sebotamas@gmail.com

SZENES MÁRTA, pszichológus, szakmai vezető, SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ. E-mail: marta@szenesem.hu

TÓTH JÓZSEF, pszichológus, DE BTK Pszichológiai Doktori Iskola. E-mail: tothjo@gmail.com

UJHELYI ADRIENN, pszichológus, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet. E-mail: ujhelyi.adrienn@ppk.elte.hu

ENGLISH ABSTRACTS

PÁL KŐVÁGÓ: *Transitional spaces, transitional realities*

Our current issue titled *Transitional spaces, transitional realities* focuses on various aspects of a special transitional space called virtual reality or more commonly the Internet and phenomena such as cyberbullying, online harassment, online counselling and video game use.

Keywords: *potential spaces, potential objects*

FANNI BÁNYAI, MÁRTA FÜLÖP: *Psychological approaches of the use of video games*

The aim of this paper is to give an overview of the trends and results of recent research in connection with video game use. Based on video game usage trend and the general sociodemographic factors of gamers, it has become apparent that the gamer population is becoming more and more diverse in terms of gender and age. This could lead to different individual habits and preferences in video game use. Due to the substantial amount of violent video games released every year, prior studies primarily focused on examining the impact of video games on aggression. However, recent research began to address the issues of personality and motivational characteristics of gamers. Therefore, this paper discusses the potential methodological issues in video game studies in connection with the personality of gamers, video game engagement, motivational processes and excessive use of games.

Keywords: *motivation, video games, video game genres, video game usage, online, problematic video game use*

TAMÁS SEBŐ, MÁRTA SZENES, KATALIN LANTOS: *The characteristics of the psychological counselling in the online correspondence*

The aim of the study is to present the University of Szeged Life Counselling Centre's experiences and the characteristics of the online psychological counselling existing since 2010. In the service called "Léleknavigátor" ("Soul navigator") professional educated helpers correspond with undergraduated clients who need help. The study first introduces the theoretical background of online counselling. Then the authors present how the

specialities of online space (anonymity, disinhibition effect, effect of writing) show up in the feedback of the letter-writers based on a pilot study and on a concrete case study as well.

Keywords: *life counselling service, online counselling, disinhibition effect, anonymity, e-mail*

ÁGNES ZSILA, ADRIENN UJHELYI, ZSOLT DEMETROVICS: Online harassment in the view of the recent literature

Today, the internet is one of the most relevant sources of information and communication. It provides several advantages for the users, but it can be the source of threats as well. It may be particularly harmful by such negative experiences like harassment, aggression and the sharing of fake information, which have become increasingly common among adolescents in the past decade. The aim of this study is to provide an overview of research directions and findings of recent literature on cyberbullying. The authors depict the related definitions, examine the similarities and differences between cyberbullying and traditional bullying, and describe the potentials and risk factors of social networks. The authors discuss the characteristics of specific groups involved in online harassment from the perspective of emotions and social connections. Possibilities of prevention and new research directions are also presented.

Keywords: *online harassment, cyberbullying, internet, affective factors, prevention*

JÓZSEF TÓTH: Therapy.Net

The increasingly digital world of today affects all areas of life, including the therapeutic situation. The study attempts to present the contrast between online presence and therapeutic situation, touching upon the vanishing of privacy, becoming defenseless and the increasing danger of vulnerability resulting from online posts. It also includes the phenomena of online presence used for strengthening one's self-image and the emotional incontinence that goes hand in hand with it so often. The study also addresses the peculiarities of the digital generation and discusses controversial issues of online therapies.

Keywords: *Internet, Facebook, Therapy Contingences of self-worth, private sphere, discrecy*

TIHAMÉR BAKÓ, KATALIN ZANA: Psychoanalyse mutual following Ferenczi Sándor Mutuality and reality in psychotherapy: Mutual Psychoanalysis Today

This article is a report on our mutual psychoanalysis that was concluded recently. Our aim is to describe and assess our method and to compare with Sándor Ferenczi's original mutual psychoanalysis. Our method, which is similar to Ferenczi's technique, differs from it in

many respects. In our case, the mutuality was complete as it was based on equality. We started our sessions in a classical setting, with one of us lying down. The roles of the patient and that of the therapist were clearly defined and we changed places at half-time. These parts were followed by an integrative concluding period, which was conducted with both of us in a sitting position. The concluding part differed from the analytical parts in that respect that then both of us participated in the therapeutic relationship also with our full personalities, as real full persons. In order to ensure the safety of the therapeutic sessions, we avoided regression, even though unconscious contents surfaced in this phase as well.

We experienced that the inclusion of reality—the real other—in the therapy did not hinder but facilitated the clarification of feelings/processes of transference and counter-transference: projection and reality became separate entities during the mutual analysis. Rather than the fusion of both unconsciouses, our therapeutic working method was characterized by the deferred meetings of the two unconsciouses, which facilitated processes of reflection. Through this, the therapeutic space became predictable and safe. Our mutual psychoanalysis differs from more traditional methods in that respect that mutuality and the presence of the real other is more emphatically a part of the therapeutic space. The therapeutic reference point was provided by the dynamically alternating reality.

Keywords: *trauma, mutual psychoanalysis, mutuality, inspiration, real other, self-integration, relational reference*