



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

**A Digitális Médiába Való Személyes Belemerülés: Látszat,
Valóság és Virtualitás**

A PhD Értekezés Tézisei

Tamás István

Témavezető: Prof. Dr. Kállai János

Elméleti Orvostudományok Doktori Iskola

iskolavezető: Prof. Dr. Reglódi Dóra

Viselkedéstudományok Program

programvezető: Dr. habil. Csathó Árpád

2024.

Bevezetés

Az emberi kapcsolatok történelmét vizsgálva úgy tűnik, az embernek ősi lélektani vágya az, hogy közös valóságot hozzon létre azokkal, akikkel egy csoportba tartozónak véli magát. Ezért az emberi megismerés elméleteinek egyik központi problémája annak magyarázata, hogyan ismerhetjük és teremthetjük meg a valóságot. Miként szerezhethetünk megbízható ismeretet vagy hiteles vélekedéseket a rajtunk kívül lévő dolgokról.

Pszichológiai értelemben a valóság lehet fizikai, lélektani vagy virtuális. A hétköznapi pszichológiában általánosan elterjedt úgy gondolni, hogy a fizikai világnak kiterjedése és elhelyezkedése is van a térben. Ezzel szemben a lélektani valóságnak nincsenek térbeli dimenziói, és elhelyezkedése csak „*az elmében*” van jelen; emiatt évezredek óta az, beszélhetünk-e egyáltalán lélektani valóságról? A mindennapi életben és a klasszikus fizikában természetesnek vesszük, hogy a fizikai világ attól függetlenül létezik, akár megfigyeljük, akár nem. Ezzel szemben a lélektani valóságok csak egy adott szemlélő számára valósak; az érzések, a gondolatok, az álmok és egyéb lélektani tapasztalatok, a mai tudományos pszichológia szerint, önmagukban, személytől függetlenül nem léteznek. Ezeket az intuíciókat megerősíti az a tény, hogy a fizikai valóságok kézzelfogható, olyan lényeges tulajdonságokkal rendelkeznek, mint a tömeg, a szilárdság és a súly. A lélektani tulajdonságok ehhez képest megfoghatatlanok és lényeg nélküliek. A virtuális valóságok azonban úgy tűnik, hogy egy harmadik, különálló kategóriát alkotnak. A legtöbb ember, mindhárom pszichológiai valóságban képes funkcionálni, egyénileg jellemző eredményességgel. A különböző valóságok megkülönböztetésének, megértésének és átélésének egyik nehézsége az, hogy pszichológiai értelemben

mindhárom valóság mediált formában - egy vagy több médium közvetítésével - jelenik meg a személynek.

A médium kifejezést úgy értem, mint egy közvetítő, „*ami minimum két dolog között van*”. Pszichológiai értelemben egy médium lehet belső (pl. az emberi test, érzékszervek, elme) vagy külső (pl. tereptárgy, médiaeszköz). Lehet fizikai (pl. levegő, víz), lélektani (pl. érzés, álom), vagy virtuális (pl. referenciacsoport, kulturális hatás). A „médium” egy összekapcsolódást lehetővé tévő eszköz, mely időnként felerősít, tompít, megragad, kiemel; ezáltal befolyásolja az összekapcsolódást.

Külső médium lehet egy tudományos szöveg, egy könyv, vagy egy művészeti alkotás is. A médium ezekben az esetekben a megismerés közbülső eleme, a terjesztés és a kifejezés eszköze. Közel száz évvel ezelőtt, Walter Benjamin (1936/2006) úgy vélte, a tömeges fotografikus és auditív reprodukálással, a valódiság és a valóság paradox játéka kezdődött el. Egyrészt a technikai reprodukció akár valóságosabbnak tűnhet az eredeti művel szemben; a fénykép például kiemelheti az ábrázolt tárgy olyan aspektusait, amelyek csak a beállító, a szemszögét önkényesen megválasztó fotográfus gépe számára hozzáférhetők, az emberi szem számára azonban nem. Vagy bizonyos eljárások segítségével – mint a nagyítás, fényszűrés vagy a lassítás – olyan képeket képes rögzíteni a fényképész, amelyek a szem optikája előtt rejtve maradnak.

A digitális média által generált digitális környezet paradox hatásúvá teszi a valóságra vonatkozó élményeket és a hozzájuk kapcsolódó tapasztalatokat. A Benjamin által, korábban a fényképezésre és a filmre leírt lélektani hatások itt is érvényesek. Egyfelől, a digitális média által kiemelt és

szerkesztett környezet valóságosabbnak tűnhet az ábrázolás tárgyánál. A virtuális valóság - mivel belemerülésre ösztönöz, modifikálható és interaktív -, tapasztalatainkat a hétköznapi valósághoz hasonlóvá vagy még valóságosabbá teszi. Másfelől, a digitális médiában is eltűnik az ábrázolt valóság aurája, egyedisége. A digitális szociális hálózatok szereplőinek jelentős része elkeseredett küzdelmet folytat egyediségének megjelenítésére. Ebben az újfajta valóságban való jelenlét - a korábbi tömegmédiához viszonyítva – másfajta készségeket, attitűdöket, viselkedéseket és műveltséget igényel. A virtuális valóságban megvalósulhat az, ami korábban a fantázia világát alkotta. Ugyanakkor a digitális környezet technikai eszközeinek segítségével a kóros elmeműködés termékei is valóságos köntösbe öltöztethetők.

A belemerülés lélektani kutatásainak többsége elősorban a médium érzékekre gyakorolt hatását vizsgálja. A belemerülés érzelmi, gondolati, fantázia oldalának vizsgálata azonban egyre fontosabbá és szükségszerűbbé válik. A belemerülés elsődlegesen felhasználói élmény, nem kötődik és csak részben kapcsolódik konkrét technológiához, inkább a fantázia, az attitűd, a stílus, a személyes predispozíciók működése a meghatározó.

Bricken (2005) úgy érvel, hogy a pszichológia funkciója szerint a valóság szimulációja, ilyen értelemben tehát virtuális valóságot konstruál. Azt szimulálja, hogy az elme hogyan érzékeli és értelmezi a fizikai valóságot. Emiatt a belemerülés és a jelenlét kutatásának túl kell nyúlnia a realizmus, a hűség vagy a tettenérés keresésén. Belemerni a médium világába, az „*ott lenni*” képességén túl, fontosnak gondolja az „*ott érezni*”, és az „*ott gondolkozni*” jelenségek vizsgálatát.

A disszertáció keretében bemutatott vizsgálataim, a digitális média használatában kiemelt szerepet játszó személyes tényezők közül, elsősorban a szelf-funkciók elemzésére összpontosítanak. Arra keresem a válaszokat, milyen lélektani előfeltételek, készségek szükségesek a digitális világban való konstruktív jelenléthez? Milyen viselkedésmódok, személyiségvonások, a szelf konstrukciójában résztvevő, a személyes identitást megalapozó funkciók befolyásolják a digitális környezethez, (elsősorban a Közösségi Média és az Internet használatához) való hozzáállást.

Célkitűzések

A valóság mentális konstrukciója számos stációt jár végig mielőtt a véglegesnek, igazoltnak, vagy igazinak vélt változat megszületik. A világrajövetelt számos közbevetett forma előzi meg, melyekre a feldolgozás menete során a személy új források után kutatva gyakran visszatér. A valóságkonstrukció egységes szerkezetének kiépítése a személyes és a társas tér viszonyain és az egyén működési jellegzetességein múlik. Következésképpen a tartalom és a forma dinamikus változatai több lélektani mechanizmus vizsgálatán keresztül közelíthetők meg.

1. A lélektani belemerülés és a szelf-funkciók kapcsolata.

Az „immersion”, a lélektani belemerülés, fogalma számos jelentésváltozattal rendelkezik a lélektani, filozófiai, antropológiai, szociológiai, esztétikai szakirodalomban. Következésképpen a szakirodalmat tanulmányozva gyakran találkozhatunk a fogalmak között átfedésekkel, sőt, időnként ellentmondásokkal is. A fogalmi sokszínűség gyakran elfedi azt a dinamikát, melyek a valóság mentális konstrukciójának

természetes bizonytalanságaiból adódnak. Az észlelés és a személy önrendelkezése ugyanis csak bizonyos redundanciát és nyitottságot fenntartva tudja bizonytalan helyzetekben is megőrizni a személy koherenciáját és cselekvőképességét.

2. A „Szelf” fogalmának értelmezése, és szerepe a lélektani belemerülésben, a valóság konstrukciójában.

A pszichológiai kutatásokban a szelf fogalmát sokarcú, dinamikus, és időben többé kevésbé stabil funkciók halmazaként határozzák meg: önmaga, saját maga, önmagáról való tudás, öntudat, önbizalom, önértékelés és még számos fogalmon keresztül látható és ugyanakkor láthatatlan, állandó, de bizonyos keretek között változó ismeretrendszer. Gordon Allport az 1950-es években úgy érvelt, hogy a szelf kifejezés látszólagos nyilvánvalósága és hasznossága arra csábítja a pszichológusokat, hogy elfedjék a különböző funkciók tartalma és szerepe közötti különbségeket. Jelen dolgozatom bevezető részében arra törekszem, hogy hangsúlyozzam a funkciók közötti különbségeket. Továbbá, a kutatási területem fő témájához illeszkedve bemutassam, hogy az eseményekben, olvasmányokban, médiatartalmakba való belemerülés mértéke milyen szálaakon kötődik az új kihívásokra válaszoló szelf-funkciók egy jelentősebb csoportjához.

3. A digitális média néhány lélektani hatásának teoretikus elemzése, a vizsgálat témáinak kijelölése.

A digitális média egy új médium, amely a korábbi médiumoktól eltérő sajátosságokkal is rendelkezik. Hagyományosan a valóság konstrukciós fő elemei - az idő, a tér, a test – a digitális térben affektív, kognitív és viselkedés tekintetben is új típusú kapcsolódási módok kialakítását teszi lehetővé. A digitális médium a fizikai jelenléttel azonos

intenzitású belemerülési élményt válthat ki. A viselkedés tervezését és kivitelezését meghatározó idő, a digitális térben tetszés szerint gyorsítható, vagy lassítható. A tevékenység helyszíne pillanatok alatt változtatható, az elvégezhető viselkedés felülírhatja a személy fizikai és mentális lehetőségeinek határait, túlléphet a valóságos korlátokon. Mindemellett a cselekvő személy identitása, a médiatérben tevékenykedő személy számára több esetben kétségessé válhat. A belemerülő személy önmaga jelenlétét, karakterét, bemutatott szelf-képét is képes megváltoztatni anélkül, hogy erről a társait tájékoztatná. A szelf megjelenítése, a szelf-birtoklása, formálhatósága, funkcionálitása a digitális térben kiemelt jelentőséget kap. A disszertáció bevezető része kiemelt módon foglalkozik ezekhez a jelenségekhez közvetlenül, vagy áttételesen kapcsolódó kutatási eredmények és teóriák bemutatásával.

Az áttekintett nemzetközi és hazai irodalmak, valamint az e tárgykörben végzett eddigi kutatásaink alapján úgy tűnik, a digitális környezetbe, pontosabban a Közösségi Média és az Internet világába való belemerülés kutatásában a várakozással ellentétben a szelf-funkciók jelentőségükhöz mérten kisebb figyelemben részesülnek. A magyar kutatócsoportok nemzetközileg kiemelkedő eredményességgel mutatják be a Facebook és a problematikus internethasználat okait és következményeit (Detrovics és mtsai., 2022; Király és mtsai., 2015; Koronczai és mtsai., 2019). Jelen vizsgálataink a szelf-funkciók és a digitális térben történő események kapcsolatát kívánják elméleti és gyakorlati területeken előtérbe állítani.

Ebben a tárgykörben végzet tanulmányok eredményeit figyelembe véve, a digitális közösségi média kétségtelen előnyös alkalmazási formái mellett visszaélés szerű, addiktív, alkalmazási formák is megjelennek. Ezek egy része közvetlenül

mentális zavarok kísérőjelenségei, más részük csupán az életvezetést, a szociális kapcsolatok szerzését és minden fél számára előnyös fenntartását nehezítő szorongáshoz, alkalmazkodási zavarokhoz vezetnek. Ezek a pszichopatológia értelmezési körhöz tartozó leletek rámutatnak arra, hogy a vizsgált jelenés értelmezésben nem feledkezhetünk meg általánosabb klinikai képek felméréséről és a szelf-funkciókat érintő értelmezési keretek kibővítéséről.

Az adatok értelmezéséhez, pszichopatológia kérdőíves mérőeszközöket is illesztettünk, melyek lehetőséget biztosítanak a szub-klinikus, egyes esetekben a klinikai szintű zavarok mértékének feltárására. A szelf-funkciók zavara a szorongásos állapotok mellett elsősorban a szkizofrénia spektrum zavarok esetében kifejezett (Sass és Borda, 2015; Kállai és mtsai., 2018). A szkizotípiát elnevezés értelmezési spektruma nagyon széles; a normál kreativitástól, a szokatlan viselkedésen, a mágikus gondolkodáson át, a hallucinációkig terjedő intenzitás is lehet. A spektrum enyhébb oldalához tartozó szkizotípiát mértékét felmérő eszközt és a személyiségzavarok tekintetében diagnosztikus jelentőségű negatív affektivitás, leválás, antagonizmus pszichoticizmus, gátolatlanság területeket mértük fel.

Elképzeléseink szerint, a szkizotípiát és az erőteljesebben megjelenő személyiségzavarra utaló Personality Inventory for DSM-5 Brief Form PID-5SF (magyar verziója: Birkás és mtsai., 2018) kérdőívek értékei rámutatnak egyes személyek szelf-struktúrájában hordozott sérülékenységre, (negatív affektivitás, leválási törekvések, antagonizmus, pszichoticizmus, gátolatlanság), melyek ezen keresztül hozzájárulnak a digitálisan mediált valóság, virtualitás és látszat értelmezési problémáinak azonosításához.

Általánosabb teoretikus kereteket is figyelembe véve, a digitális médiát gyakran használó személy önmagáról való tudása, szelf élményének koherenciája, a szelf-el kapcsolatos automatikus reakciók bizalmi bázisa, azaz a saját szelf-re vonatkozó fogalmak egyértelműsége a bizonytalan kimenetelű digitális környezetben való belemerülés a mindennapi jelenlét ellenére is biztosítja a személy számára a szükséges stabil háttérrel az identitásának, egészséges mentalitásának megőrzésére.

Kollégáimmal együtt végzett vizsgálataink egyik fő kérdése a szelf koherencia, a belemerülés, valamint a digitális környezetben való részvétel keresztmetszeti vizsgálata volt. Korrelációk és regresszió analízisek segítségével az együtt járó és a prediktív tényezők feltárására összpontosítunk. Mivel tanulmányaink eredményeit általános érvénnyel szeretnénk kifejteni, a vizsgálat tárgyát képező elemzéseket multicentrikus forrásból, egészséges személyek által szolgáltatott és folyamatosan gyarapított adatbázisára építettük.

Vizsgálatom harmadik motivációs faktora az a tény, hogy az említett teoretikusan is nyitott lehetőségek vizsgálatára érvényes és megbízható hazai kérdőíves eszközök csak korlátozott mértékben állnak rendelkezésre.

Problémás Internet Használati Kérdőív (PIHK, Koronczi és mtsai., 2011), Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS, Andreassen és mtsai., 2012), Mental Health Continuum Short Form (MHCSF, Reinhardt és mtsai., 2020) kérdőívek magyar megbízható változatai a rendelkezésünkre állnak. A szkizotípia és a PID-5, valamint a szelf-egyértelműség mérésének vonatkozásában (Self-Concept Clarity Scale-SCCS), a jelen vizsgálataim elkészítését megelőzően Hargitai és munkatársai (2020) már elkészítették a magyar adaptációt. Emellett azonban a belemerülés mértékének felmérésre nem rendelkezünk hazai

mintán ellenőrzött megbízható vizsgáló eszközzel. Jelen vizsgálatok keretében a belemerülési intenzitás mérő eszköz hiányt megszüntettük. Elvégeztük a szükséges adaptációs eljárást. Az első bemutatandó vizsgálatunk a Belemerülési Tendencia Kérdőív (Immersion Tendency Questionnaire, továbbiakban- ITQ) magyar adaptációjának kialakításával foglalkozik. A második vizsgálat fő kérdése az, hogy a digitális média, a Facebook és internet adaptív, vagy maladaptív használatában, milyen szerepe van az egyes szelf-funkcióknak.

A disszertáció záró fejezetében szereplő összefoglalóban, a digitálisan szerkesztett valósághoz való kapcsolódás módzatait fejtem ki.

I/. Az Első empirikus vizsgálat: a belemerülés mérésének megbízható hazai verziójának kialakítása. *(A médiaeszközök világába való belemerülés: adaptív és nem adaptív következmények, Rózsa, S., Hargitai, R., Láng, A., Osváth, A., Hupuczi, E., Tamás, I., Kállai, In: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 21, 2020, 4. 349-373. tanulmány alapján).*

Egy személy azon képessége, hogy mennyire képes belemerülni egy médium által közvetített környezetbe, a technikai eszközfeltételeken, a személyes hajlamon, a kapcsolódási képességeken és a viselkedési szokásokon múlik. A mediált valóságban a belemerülés és a jelenlét nem folyamatos, és gyakran megszakad, de a mértéke egyénre jellemző képet mutat. A rendelkezésre álló eszközök közül, rövideége és a nemzetközi ismertsége alapján, a magyar adaptáció elkészítése céljából a 18 tételes Belemerülési Tendencia Kérdőívet (Immersion Tendency Questionnaire-ITQ, Witmer és Singer, 1998; Robillard és mtsai., 2002; Weibel és mtsai., 2010;) választottuk ki.

Az ITQ kérdőív, a film nézés, a könyv olvasás, és a digitális média használata során a lélektani belemerülés mértékét méri, három faktor alapján: (1) belemerülés (involvement); 2) a környezet zavaró hatásainak figyelmen kívül hagyása (focusing); (3) számítógépes vagy videójátékok iránti fokozott érdeklődés (gaming). Első vizsgálatunkban faktoranalízis segítségével megvizsgáltuk az ITQ-18 kérdőív skáláinak érvényességi mutatóit, és a hazai alkalmazhatóságát.

I.1. Módszerek

A magyar adaptáció elkészítése során faktoranalízis segítségével megvizsgáltuk az ITQ-18 kérdőív skáláinak érvényességi mutatóit, és a belemerüléssel kapcsolatos adaptív és nem adaptív potenciállal rendelkező személyiség vonásokat.

A fenti cél megvalósításához megbízható és jó érvényességi mutatókkal rendelkező kérdőíveket választottunk: adaptív vonások vizsgálatához a Szelf-fogalom egyértelműsége skálát (Campbell és mtsai.,1996; Hargitai és mtsai., 2020; Self-Concept Clarity Scale) és a Egészség Kontinuum Rövid Változat (Mental Health Continuum Short Form, MHC-SF; Keyes, 2013; Reinhardt, 2014) kérdőívet használtuk.

A maladaptáció tekintetében a szelf bizonytalanságára utaló Szkizotipias személyiség kérdőívet (Schizotypal Personality Questionnaire Brief Revisited, SPQ-BR; Cohen és mtsai., 2010; Kállai és mtsai., 2018 és a DSM-5 alapú Személyiség kérdőívet (PID-5, Krueger és mtsai., 2012; Birkás és mtsai., 2018), valamint a Tellegen abszorpciók kérdőívet (Tellegen Absortion Questionnaire-TAS, Tellegen és Atkinson, 1974; Rózsa és mtsai., 2019) választottuk a pszichopatológiai sérülékenység mértékének megállapításához.

I.2. A vizsgálatban résztvevő személyek

A vizsgálatban 781 egyetemista vett részt, 192 férfi (átlag életkor = 28,6; SD = 11,4) és 589 nő (átlag életkor = 28,4, SD = 11,03). Önkéntes jelentkezés alapján, ellenszolgáltatás nélkül vettek részt a vizsgálatban. Minden személy részletes felvilágosítást kapott a vizsgálat menetéről, és írásban rögzítettük a részvételi szándékról szóló nyilatkozatot. A vizsgálat a PTE regionális etikai bizottságának engedélye alapján zajlott (No. 6732 PTE/2017), a Helsinki Deklaráció elveinek figyelembevételével. A kérdőívek kitöltésekor csak a „nem” és az „életkor” feltüntetését kértük a résztvevőktől.

I.3. Az adatelemzés

A faktorstruktúra azonosításához a súlyozatlan legkisebb négyzetek módszerét alkalmaztuk genomín rotációval, és a hierarchikus Schmid-Leiman megoldást (Schmid és Leiman, 1957). A megerősítő faktoranalízist (CFA) végeztük el az eredeti és a javasolt modellek illeszkedésének vizsgálatára. Mivel a változók nem paraméteresek voltak, a CFA-t egy robusztus becslővel végeztük el (a maximális valószínűségi becslés robusztus szabványhibákkal és középérték- és variancia-igazított, MLMV), ami megfelelően korrigálja a paraméterek szabványhibáit.

I.4. Eredmények: A lélektani belemerülés megbízható magyar mérőeszközének kialakítása. A ITQ rövid verziója

1.Táblázat Az ITQ-18 skála és al-skálák leíró statisztikai és belső konzisztenciája.

Skálák	Tételek száma	α	Nők átlag SD	Férfiak átlag	F	p érték	Partial η^2
Bevonódás	7	0,78	31,8(5,9)	33,43 (6,7)	4,58	0,033	0.006
Fókusz	7	0,59	27,2(8,1)	25,87 (8,9)	11,28	0,001	0.014
Játék	4	0,70	3,27 (2,1)	6,26 (3,9)	192,80	0,000	0.199
ITQ Total	18	0,80	71,0 (13,8)	75,26 (17,7)	15,64	0,000	0.020

A ITQ-18 leíró statisztikáit, a Cronbach- α értékeket, és a nemek közötti különbségeket az 1. táblázat mutatja. A korábban bemutatott szakirodalmi adatok alapján felmerül azonban a kérdés, hogy más kultúrkörben bizonytalanul szereplő skálák érinthetik-e a belemerülés mértékének pontos megítélését. A magyar mintán mért Cronbach-alfa értékek azt mutatják, érdemes számolni ezzel a lehetőséggel. Következésképpen a faktorok és az item-ek számának csökkentésén keresztül megbízhatóbb mérőeszközhöz juthatunk. Ebből a megfontolásból a két faktorra végzett analízis igazolta az elvárásainkat, melynek során kialakítottuk az ITQ 10 tételes magyar változatát. (Az ITQ-10 magyar változata a disszertáció

mellékletében megtalálható.) A faktoranalízis eredményeit a 2. táblázat tartalmazza. Az ITQ-10 két megbízható faktort tartalmaz. A hagyományos megnevezésük szerint: a bevonódás ($\alpha = 0,81$) és a fókuszálás ($\alpha = 0,67$).

ITQ_18 tétele	<i>Al-skálák</i>	<i>F1- Fókusz</i>	<i>F2- Bevonódás</i>	<i>H²</i>
1. Könnyen és mélyen bele szokott merülni TV sorozatok vagy filmek nézésébe?	Fókusz	0.18	0.51	0.35
2. Valaha merült el már annyira TV műsorba vagy könyv olvasásba, hogy alig tudták mások felkelteni a figyelmét?	Bevonódás	0.08	0.61	0.41
3. Jelenleg mennyire érzi mentálisan ébernek magát?	Fókusz	0.63	-0.27	0.36
4. Előfordult már, hogy annyira belemerült egy filmbe, hogy nem vett tudomást a maga körül zajló dolgokról?	Bevonódás	0.03	0.74	0.56
5. Milyen gyakran találja magát erősen azonosulni egy történetben szereplő karakterrel?	Bevonódás	0.09	0.58	0.37
6. Előfordult már, hogy annyira belemerült egy videojátékba, hogy olyan érzése volt, mintha a játékban lenne, nem pedig a joystickot mozgatná és a képernyőt nézné?	Játék/Game	-0.09	0.56	0.29
7. Mennyire érzi magát fizikailag fittnak ma?	Fókusz	0.60	-0.19	0.35
8. Mennyire képes kizárni a külső figyelem elterelő tényezőket, ha belemerül valamibe?	Fókusz	0.65	-0.02	0.42
9. Sportnézés közben előfordult már, hogy annyira belemerült a játékba, hogy úgy reagált, mintha Ön lenne az egyik játékos?	Bevonódás	0.16	0.32	0.16
10. Volt már olyan, hogy annyira belemerült egy álmódoszásba, hogy nem vett tudomást a maga körül zajló dolgokról?	Bevonódás	-0.10	0.72	0.48

11. Vannak olyan álmai, amelyek annyira valóságosak, hogy ébredéskor zavartnak érzi magát?	Bevonódás	-0.18	0.59	0.32
2. Sportolás közben szokott-e annyira belemerülni a játékba, hogy elveszti az időérzését?	Fókusz	0.24	0.36	0.24
13. Mennyire tud koncentrálni az élvezetes tevékenységekre?	Fókusz	0.59	0.08	0.38
14. Milyen gyakran játszik játéktérmi vagy videojátékokat? (A „gyakran” kifejezést úgy kell érteni, hogy átlagosan minden nap vagy kétnaponta.)	Játék/game	-0.09	0.35	0.11
15. Izgult már egy üldözési vagy verekedési jelenet közben a tévében vagy a moziban?	Fókusz	0.07	0.55	0.34
16. Megijedt már attól, hogy valami történt egy tévéműsorban vagy egy filmben?	Bevonódás	-0.06	0.58	0.31
17. Előfordult már, hogy nyugtalan vagy félénk maradtál sokáig egy ijesztő film megtekintése után?	Bevonódás	-0.17	0.45	0.19
18. Volt már olyan, hogy annyira belemerült valamibe, hogy elveszítette az időérzését?	Fókusz	0.14	0.57	0.40

I.5 ITQ-10 külső érvényessége

Ahogy a 3. táblázatban látható, az ITQ-18 és az ITQ-10 skálák korrelációja magas. Külső validitás esetében az ITQ-10

fókuszálás skálája pozitívan korrelált az adaptivitást jelző személyiség predispozíciókkal (pl. SCCS, MHC-SF), és negatívan az alkalmazkodási problémák egy csoportjával (pl. SPQ-BR, PID-5). Az ITQ belemerülés al-skálája erős prediktív faktornak tűnik a lehetséges klinikai problémák szempontjából (pl. SPQ-BR, Negatív affektivitás) a fókuszolás képessége azonban alacsonyabb negatív affektivitással és alacsonyabb kapcsolatoktól való leválási törekvéssel jár.

	Fókusz (ITQ-10)	Belemerülés ITQ-10)	ITQ-10 total
Eredeti ITQ-18 skálák			
Fókuszálás	0.71**		
Belemerülés		0.89**	
ITQ total			0.89**
Külső validitás skálák			
TAS	0.051	0.45**	0.41**
SCCS	0.50**	-0.38**	-0.19**
MHC-SF	0.48**	-0.06	0.16**
SPQ-BR	-0.27**	0.32**	0.15**
PID-5			
Negatív affektivitás (PID-5)	-0.31**	0.23**	0.06
Leválás (PID-5)	-0.33**	0.00	-0.14**

I.6. Belemerüléssel kapcsolatos adatok értelmezése

Ennek az empirikus vizsgálatnak az első részében bemutattam az ITQ-10-et, amely az ITQ-18 rövid formája. Meghatároztunk két skálát, amelyek eltérően viselkednek a közösségi média használatának felmérése során. A fókuszált figyelem skála az adaptív, míg a belemerülés hajlam skála maladaptív személyiségjegyekkel társul. A bemutatott adatok második része részletes személyiségjegy-mintákat mutatott, amelyeken keresztül az ITQ tényezők tartalma felderíthető. A társadalmi alkalmazkodás legfontosabb alapja az élettel való elégedettség, az önazonosság, a pozitív és támogató társadalmi környezet, az egyértelmű identitás és a bizalmi kapcsolatok jelenléte (Keyes és mtsai., 2013).

Az ITQ-10-nél bemutatott eredményeink megmutatták, hogy a digitálisan közvetített kommunikációs csatornák használata hozzájárul a társadalmi egészség és egy támogató környezet kialakításához azokban az esetekben, amikor az emberek képesek megkülönböztetni az önmaguk számára releváns és nem releváns eseményeket, és kevésbé rendelkeznek negatív affektusokkal, leválási törekvésekkel. Ezek az alkalmazkodó törekvések a tudatos és kontrollált fókuszált figyelem képességgel együtt jelennek meg. Adataink a kifejezetten tudatos jelenlét érzelmi, kognitív és viselkedéses kontrollképesség (lelkiismeretesség) pozitív hatásai tekintetében támogatják Koronczai és munkatársai (2019) e tárgyban közölt adatait. Másrésről, bár a belemerülési hajlam szerepet játszik az érzelmi és a kognitív elmerülésben, a jelenetek mély érzelmi átélésében, melyek esetenként kreatív tevékenység inspirációs forrási is lehetnek egyben, de megfelelő tudatos fókuszálás hiányában a maladaptív kimenetel törvényszerűen felvetődik. A fokozott belemerülési tendencia,

markánsabb szkizotípiás jellemzőkkel és negatív affektusokkal társul.

Összefoglalóan: eredményeink alapján az ITQ-10 kérdőív megfelelő eszköz a belemerülés során a személy önmagára vonatkozó predispozíciói és a környezettől függő pszichológiai funkciók közötti kapcsolat felmérésére. Vizsgálatunk eredményei hatékonyan alkalmazhatók a digitálisan közvetített közösségi média használat előnyös és hátrányos hatásainak elemzésében.

II. Második empirikus vizsgálat módszere, résztvevői, alkalmazott vizsgálati eszközei. (*Factors influencing schizotypal personality trait-dependent immersion and digital media usage: Adaptation and maladaptation (István Tamás, Sándor Rózsa, Rita Hargitai, István Hartung, Anikó Osváth, János Kállai, In: Acta Psychologica 2030 (2022) kísérleti tanulmány felhasználásával.)*)

A vizsgálat fő kérdése az volt, hogy a szociális média használat során a lélektani belemerülésnek, és a szelf állapotát tükröző különböző funkcióknak milyen szerepe van a digitális környezetben végzett tevékenység adaptív vagy maladaptív megnyilvánulásaiban.

A disszertáció bevezető részében elsősorban a belemerülés jelenségekőre szempontjából tekintem át a szelf funkciókkal kapcsolatos történelmi értékű és kurrens elméletek témánkba vágó csoportját. A cél a valóság, a virtualitás és a látszat szelf-el kapcsolatos értelmezési lehetőségeinek kiemelése és a problematikus területeinek bemutatása. Továbbá az áttekintés lehetőséget ad a nyitott kérdésekre adandó válaszokhoz szükséges módszerek felderítésére is. A módszerek kiválasztása során így kerültek előtérbe a problematikus Internet és Facebook használatot felmérő eljárások, melyeken keresztül a

szelf funkciók alkalmazkodóképessége és esetleges sérülékenysége feltárható.

Az alternatív digitális valóság és a média által közvetített belemerülés érzetének megteremtése multi-dimenzionális tényezők kombinációjától függ. A digitális világ iránti koncentrált érdeklődés és az ilyen eszközök használatába való belemerülés szintje egyénileg eltérő. A digitálisan mediált környezetben végzett tevékenység az alkalmazó stratégiájától függően előnyös és hátrányos következményekkel is járhat (Wegmann és mtsai., 2023). Hazai vizsgálatok is tanúsítják, hogy a stratégia választás számos feltételtől függ; az egyéni hozzáállás, a belemerülési képesség, a figyelem koncentráció, az elkötelezettség, az aggodalmaskodás, a nyitottság, a szelf-határ bizonytalanság meglétéén múlik (Koronczai és mtsai., 2019).

A digitális környezetben való belemerülés kognitív és affektív aspektusainak jobb megértése segíthet felismerni a problémás médiahasználat és a szelf-koherencia zavarai, a cselekvések feletti kontroll elvesztése és a médiahasználattal kapcsolatos viselkedési függőség közötti összefüggést.

Korábbi vizsgálataink és a belemerülés témáját érintő irodalom áttekintés alapján az alábbi hipotéziseken keresztül keressük a válaszokat a felvetődő kérdésekre.

II.1. Hipotézisek

A belemerülés kutatás fókuszában a szelf-koherenciát veszélyeztető tényezők feltárása állt. Feltételezzük:

(1) A szelf diszfunkcionális működése és a fokozott belemerülési képesség összefüggést mutat a Facebook-

függőség és más problémás technológia-használati szokások esetében is.

(2) Feltételezzük továbbá, hogy a szelf korlátozott megjelenítési képessége, szkizotípiás állapota maladaptív Facebook és problematikus internet használat kialakulásnak is kedvező háttérrel biztosít.

(3) A közösségi média használat során megmutatkozó belemerülés és a fókuszált tudatos részvétel eltérő használati stílusra és kimenetelre vezet.

II. 2. A résztvevők

A vizsgálatot 717 személlyel végeztük, közülük 186 férfi volt (átlagéletkor: 28,49; SD: 11,2) és 531 nő (átlagéletkor: 28,4; SD: 10,9).

A résztvevők főiskolai hallgatók és a pécsi regionális egyetemen 2018 és 2019 között végzett diplomások voltak. Az adatgyűjtés nyílt, önkéntes hozzáféréssel történt, a résztvevőknek a részvételért nem fizettünk. A kutatás lebonyolítását, a megállapodásokat a helsinki nyilatkozatnak megfelelően írásban rögzítettük. Az etikai jóváhagyás a következő: 6732 PTE-2017 sz. A résztvevők megkapták a kérdőíveket, amelyeket anonim módon töltöttek ki. Kizárólag a nem, az életkor és a legmagasabb iskolai végzettség voltak a demográfiai adatok, amelyeket megadtak.

II.3. A felhasznált vizsgálati eszközök, kérdőívek

1.Digitális eszközhasználati szokások öt tétel: óra/nap-ban kifejezett szubjektív becsléssel megadott időtöltés, TV nézés, könyv olvasás, komputer játék, Facebook használat, más szociális média használat során.

2.Belemerülési Tendencia Kérdőív (Immersive Tendencies Questionnaire, ITQ; Witmer & Singer, 1998) rövid magyar változata, ITQ-10 (Rózsa és mtsai., 2020).

3.Tellegen Abszorpció Skála (Tellegen Absorption Scale, TAS; Tellegen és Atkinson, 1974, hazai adaptáció: Simor Köteles, és Bódizs, 2011).

4.Szelf Egyértelműség Skála (Self-Concept Clarity Scale, SCCS; Campbell és mtsai, 1996; magyar változat: Hargitai és mtsai, 2020).

5.Lelki Egészség Kontinuum Rövid Változat (Mental Health Continuum Short Form, MHC-SF; Keyes, 2013; hazai adaptáció: Reinhardt, 2014).

6.Szkizotípia Személyiség Kérdőív Rövid Változat (Schizotypal Personality Questionnaire Brief Revisited, SPQ-BR; Cohen és mtsai, 2010; magyar adaptáció: Kállai és mtsai, 2018).

7.Bergeni Facebook Addikciós Skála (Bergen Facebook Addiction Scale, BFAS; Andreassen, Torsheim, Brunborg, és Pallesen, 2012) hat önjellemző tételen keresztül az elmúlt 12 hónapra visszatekintve a Facebook-használattal összefüggő hangulatváltozás, jelentőségtulajdonítás, elvonási feszültség mértékét ötfokú Likert-skálán méri.

8.Problémás Internet Használat Kérdőív (PIHK, Koronczai és mtsai, 2011). A 18-tételes kérdőív Likert-skálát alkalmazva az internet addikció háromfaktoros modelljét követve az internet esetleges problematikus használatát méri fel. Láthatóvá teszi az esetleges kényszeres jellegű, a társas kapcsolatok elhanyagolására vezető, nem kontrollálható igényeket kifejező használatot.

II.4. Az Adatelemzés

A nemek feletti kontroll fontossága miatt az ITQ-10 tényezői és az adaptív és maladaptív tényezők közötti összefüggéseket hierarchikus többszörös lineáris regressziós analízissel elemeztük, ahol a függő változók az ITQ-10 faktorok voltak. A független változókat két lépésben vezettük be a modellekbe. Első lépésben a nem és az életkor ITQ-10 tényezőkre gyakorolt hatásait vettük figyelembe. A második lépésben a TAS és az SPQ-BR faktorok szerepét elemeztük. A multi-kollinearitást a variancia inflációs tényezővel (VIF) mértük

II.5 Az eredmények

A vizsgált skálák és változók leíró statisztikái az alábbi, 4. táblázatban találhatók.

Változók	<i>n</i>	Mean (SD)	Skewness	Kurtosis	Minimum - Maximum
ITQ-10 BI	717	24.9 (7.6)	-.02	-.66	7-42
ITQ-10 FÓKUSZ	717	20.6 (4.8)	4.6	76.2	5-94
Video és TV	699	7.4 (7.8)	5.9	74.9	0-125
Könyvolvasás	701	2.9 (4.3)	3.4	16.3	0-40
Computer játék	710	1.5 (3.9)	4.4	25.1	0-35
Facebook	713	2.2 (3.3)	6.7	63.2	0-45
Más social media	715	1.4 (2.1)	3.8	22.1	0-21
BFAS	708	10.8 (4.4)	0.9	0.6	6-27
PIHK	694	31.4 (9.8)	0.8	0.6	17-69
SPQ-BR	701	37.7 (18.2)	0.54	0.32	0-105
SCCS	703	42.5 (9.0)	-0.9	0.2	13-55
ASI	717	18.7 (11.1)	1.0	1.1	2 - 62

Táblázat 4. Leíró Statisztika. Rövidítések: ITQ BI = Belemérülési Tendencia Kérdőív Belemérülés és ITQ FÓKUSZ = Fókuszálás; VIDEO nézés (óra/hetente); könyv olvasás (óra/nap), computer játék

(óra/nap); Facebook használat (óra/nap); más közösségi/szociális média használat (óra/nap); SCCS = Szelf-Egyértelműségi Skála; ASI = Szorongásra vonatkozó érzékenység; SPQ-BR = Szkizotípia Személyiség Kérdőív Rövidített Változat; BFAS = Bergeni Facebook Addikciós Skála; PIHK = Problémás Internet Használati Kérdőív.

Az ITQ-10 faktorok és a személyiség adaptív-maladaptív predispozíciók közötti összefüggések eredménye az 5. táblázatban látható.

Változók	ITQ Belemerülés	ITQ Fókuszálás
ITQ Belemerülés	-	0.150**
ITQ Fókuszálás	0.150**	-
<i>Médiahasználat gyakoriság</i>		
Video nézés	0.053	-0.064
Könyv olvasás	0.030	0.158**
Computer játék	0.099*	-0.044
Facebook használat	0.100*	-0.046
Más szociális media	0.141**	-0.025
<i>Problémás viselkedés</i>		
BFAS	0.268**	-0.167**
PIHK	0.351**	-0.230**
<i>Maladaptív predispozíciók</i>		
ASI	0.199**	-0,148**
SPQ-BR	0.330**	-0.148**
<i>Adaptív predispozíciók</i>		
SCCS	-0.397**	0,277**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Táblázat 5. Az ITQ-10 skálák és a mért változók kapcsolata; a parciális korreláció eredményei a nemekre kontrolláltan. ITQ =

Belemerülési Tendencia Kérdőív; SCCS = Szelf Egyértelműsége Skála; MHC-SF = Lelki Egészség Kontinuum Rövid Változat Form; SPQ-BR = Szkizotípiá Személyiség kérdőív Rövidített Változat; BFAS = Bergen Facebook Addikciós Skála; PIHK = Problémás Internet Használat Kérdőív.

Az 5. táblázatban szereplő eredmények összefüggést mutatnak az ITQ-10 belemerülés és az ITQ-10 Fókuszálás skála között; szerepük azonban eltér az adaptív és maladaptív megnyilvánulásokban. A fokozott belemerülés magasabb problémás Facebook-használattal (BFAS), magasabb problémás internethasználattal (PIHK), emelkedett mértékű abszorpcióval (TAS), szkizotípiával (SPQ-BR) és alacsony szelf-fogalom egyértelműséggel jár együtt. Mindezek a maladaptív megoldásokkal kapcsolatos „esékenységre” utalnak. Ezenkívül a megjelölt médiahasználati preferenciákhoz is kapcsolódik (számítógépes játék, Facebook időtöltés, és egyéb közösségi média alkalmazások vonatkozásában). Ezzel szemben az emelkedett ITQ-10 fókuszálás negatív kapcsolatban van a maladaptív szokásokkal. Facebook (BFAS) és problémás internethasználat (PIHK), a szkizotípiá (SPQ-BR) megnyilvánulásában, és pozitív korreláció mutatkozik az adaptív személyiség jellemzőiben (szelf egyértelműség és szomatikus, mentális és pszichológiai jóllét vonatkozásában (MHC-SF). Továbbá az ITQ-10 fókuszálási képesség a könyv olvasási preferenciával mutat pozitív kapcsolatot.

Az ITQ-10 skálák lehetővé teszik, hogy a maladaptív predispozíciók egyik fontos eleme, a szelf-el kapcsolatos bizonytalanságot kifejező szkizotípiá vonatkozásban szimptomatikus elemzéseket végezzünk a kognitív, affektív és a viselkedés zavarok területén.

A hierarchikus többszörös lineáris regressziós elemzés eredményeit a 6. táblázatban láthatjuk.

Változók	ITQ Belemerülés	ITQ Fókuszálás	VIF
	B	β	
Életkor	- .37***	- .03	1.00
Nem (Nő>>Férfi)	.01	.09*	1.00
R ²	.14***	0,01*	
Életkor	- .31***	- .10**	1.08
Nem (Nő>>Férfi)	- .01	.09*	1.02
SPQ-BR Kognitív	.15***	- .03	1.43
SPQ-BR Affektív	- .05	- .25***	1.45
SPQ-BR Viselkedéses	.23***	- .07	1.71
ΔR^2	.09***	0,10***	

Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. VIF = Vector Inflation Factor.

Táblázat 6. A belemerülési tendenciák és a szkizotípiás személyiségjegyek kapcsolata; hierarchikus többszörös lineáris regressziós elemzések eredményei.

A lineáris regresszió elemzések eredményei azt mutatták, hogy a szkizotípiás dezorganizált viselkedés és kognitív kontroll zavarok fokozott belemerülési törekvések kíséretében jelennek meg. Ezzel szemben a fókuszáló képességre utaló értékek szignifikáns kapcsolatot mutatnak az alacsony interperszonális deficitre utaló affektív tényezőkkel. Tehát ebben az esetben inkább kapcsolat orientált pozitív affektivitás feltételezhető. Így a belemerülési tendencia két összetevője a belemerülés és a fókuszálás, a szkizotípiás viselkedéses, kognitív, valamint affektív oldalaira ellentétes módon hat. A fókuszálási képesség fejlesztésének eredményeként kialakuló kontrollált tudatosság tehát

valószínűsíthetően a belemerülés mértékének csökkentésén keresztül csökkenti a szkizotípiás személyek egyik jól látható szimptomáját a furcsa beszédet, extravagáns viselkedést és a vonatkoztatásokkal és mágikus gondolkodással terhelt kognitív deficitet.

II.6. Az eredmények értelmezése

Második vizsgálatunk eredményei szerint a Belemerülési Tendencia Kérdőív adaptált változata (ITQ-10) segítségével meghatározhatók a Belemerülés minőségi összetevői, azokban a helyzetekben, amikor az egyén közvetített digitális vagy hagyományos kommunikációs, szórakoztató vagy média eszközöket használ. Az ITQ-10 faktorok közötti alacsony korreláció lehetővé teszi, hogy a belemerülés két, viszonylag eltérő pszichológiai összetevőjét, a fókuszálást és a személyes részvételen alapuló belemerülést megkülönböztessük. Elméletileg a figyelemfókuszáló tevékenység elsődlegesen a tudatosan irányított végrehajtó funkciókhoz kapcsolódik. A személyes érintettségen alapuló belemerülés azonban mindenekelőtt procedurális, kontrollálatlan és affektív funkciókra vonatkozik.

A korrelációelemzés azt mutatta, hogy a figyelemfókuszáló képesség koherens szelf-struktúrával és pszichológiai jóllétel párosul, ami lehetővé teszi a személyes kapcsolatok jobb kialakítását és az önkontroll fenntartását. Azok, akik megfelelő fókuszálási képességekkel rendelkeznek, a hagyományos szórakozási formákat és a könyvolvasást részesítik előnyben, digitális médiahasználatukat pedig a céltudatosság irányítja. Ezek az eredmények Zhang és munkatársai (2019) által közölt adatokkal is rokoníthatók. A

fejlett fókuszálási képességekkel rendelkező személyek az internet és a Facebook használat során konstruktívak, esetükben maladaptív megnyilvánulások nem mutatkoznak. A tudatos és ellenőrzött digitális médiahasználat jobb kognitív és szociális képességekkel jár együtt, és az ilyen személyeknél a kóros függőség vagy a problémás média használat kialakulásának valószínűsége alacsony.

Eredményeink összhangban vannak azokkal a tanulmányokkal, amelyek rámutattak arra, hogy azok, akik megszállottan vagy problémásan használják a közösségi médiát, több figyelemproblémáról számolnak be (Boer és mtsai., 2020).

További eredményeink szerint, azok a személyek, akik a médiahasználat idején jobban összpontosítottak aktuális tevékenységükre, alacsonyabb szintű problémás internet- és Facebook-használatról számoltak be, szociális szorongás, kognitív zavarok és szokatlan viselkedésmegnyilvánulások kevésbé mutatkoztak szelf fogalmi készletének egyértelműsége és mentális egészség szempontjából is pozitív képet mutattak. Ezek az eredmények Mittal és munkatársainak (2020) eredményeivel egybehangzóak, miszerint a szelf-egyértelműség és a szelf-koherencia értékek jelentős hatással vannak a személyes, interperszonális és pszichológiai jólétre, az új helyzetekhez való alkalmazkodásra. Ezek a jellemzők védelmet nyújthatnak a skizotípiás predispozíciók esetleges maladaptív hatásaival szemben is.

Ezzel szemben, az ITQ-10 fókuszáló képesség alacsony értékei közvetlenül összefüggnek a szelf-koherencia hiányosságaival, a szkizotípia-szerű interperszonális tulajdonságokkal, valamint a problémás internet- és Facebook-használatot tükröző maladaptív viselkedéssel. Amikor egy személy nem tudja

azonosítani a szelf-je valódi aspektusait, akkor az elidegenedés abból áll, hogy saját hibáit másokban látja, és azokra ismétlődően negatívan és rugalmatlan módon reagál. Nem tudja megkülönböztetni azt, ami önmagából és másokból fakad. Viselkedése inkoherens és maladaptív azon a határon, hogy a mások valódi aspektusaira reagál, vagy pedig saját negatív lélektani aspektusait vetíti ki az emberekre.

Vizsgálatunk kiegészítő adatainak elemzése azt mutatja, hogy a magas szkizotípiá értékkel rendelkező egyének fokozottan keresik az önkiteljesítés alternatív lehetőségeit, s emiatt ki vannak téve a digitálisan közvetített környezetbe való fokozottabb belemerülésnek. Krónikus Facebook-használat és maladaptív, visszaélésszerű internethasználat jellemzi őket. Ezeket a személyeket társadalmi elzártság, elkülönülés, furcsa beszéd- és viselkedési hajlam jellemzi, gondolkodásmódjuk mágikus, mélyen belemerülnek a jelenetekbe, és számos irreális esetenként deluzív forrásra épülő elméletet alkotnak, hogy demonstrálják jelenlétüket és jelentőségüket az emberi közösségben.

A vizsgálat a személyes elköteleződéssel kapcsolatos szelf-koherencia hiányon, valamint a számítógépes játékok közbeni tudatosan irányított és koncentrált figyelem mellett további lehetséges kockázati tényezőket is feltárt. A probléma több része szelf-stabilitási zavarokra utal. A furcsa beszédmód, a különc és szervezetlen viselkedés, a szociálisan visszahúzódo attitűd, az apátia a szkizotípiás személyek hiányosságaihoz hasonlít.

Riva és munkatársainak megfogalmazása szerint (2010) pszichoszociális szempontból a digitális média egy „új közösségi tér”, amely lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy menedzseljék mind a közösségi hálózatukat (szervezés,

bővítés, feltárás és összehasonlítás), mind a társadalmi identitásukat (leírás és meghatározás). Úgy vélik, hogy a hibridizált közösségi médiahálózatok térbeli felépítése "inter-reálitás" kialakulását eredményezte, egy olyan új társadalmi teret, amely sokkal formálhatóbb és dinamikusabb, mint a korábbi közösségi hálózatok.

A bemutatott két vizsgálatunk eredményeinek összegzése során megállapítható, hogy a fókuszáló tevékenység és a személyes elkötelezettségre épülő belemerülés dinamikája meghatározó jelentőségű a digitális környezet, illetve a digitális eszközök adaptív vagy maladaptív használatával kapcsolatos szokások kialakulásában. Ugyanakkor, a megfelelő interperszonális motiváció, a szelf-fogalmi készletének egyértelműsége, a szelf-koherens artikulációja és a jóllét alapvető szerepet játszik a digitális média problémás használatának elkerülésében, még abban az esetben is, ha az egyén belemerülési hajlama fokozott.

Megállapítottuk, hogy az ITQ-10 rövid formája két összefüggő, de viszonylag különböző formájú belemerülési tendenciát foglal magában. A belemerülés gyenge szelf-határok és integrációs törekvésekkel alacsony szelf-definíciós igénnyel, maladaptív viselkedéskészlettel jellemezhető. Adataink támogatják azokat a kutatási eredményeket (Cicero, 2017; Hargitai és mtsai., 2020), amelyek szerint az alacsony fokú szelf-konceptió egyértelműség a gyenge pszichológiai alkalmazkodáshoz és működéshez vezet, míg a magas értékű szelf-konceptió egyértelműség az adaptív pszichológiai alkalmazkodáshoz és működéshez. Az alacsony értékű szelf-konceptió egyértelműség számos pszichopatológiai típushoz is kapcsolódik, beleértve a depressziót és a szorongást. Továbbá, eredményeink összhangban vannak azzal a javaslatlal, hogy a bizonytalan szelf-állapot, a hozzá kapcsolódó magány, és az

alacsony érzelmi hozzáférhetőség, olyan jellemző viselkedésmintákban nyilvánulnak meg, amelyek hasonlóak a szkizotipális személyiségjegyekhez (Şalvarli és Griffiths, 2019). Megállapításaink támogatják a magyar mintán szerzett eredményeket is (Király és mtsai., 2015; Koronczi és mtsai., 2019) miszerint a szorongásossággal összefüggő érzelmi labilitás, valamint a lelkiismeretesség, azaz az érzelmi, kognitív és viselkedés tevékenység feletti alacsony kontrollképesség komoly szerepet tölt be a problematikus digitális média használat különböző területein. Eredményeink azonban rámutatnak arra, hogy az adaptív digitális média használati stratégiával rendelkező személyeknél világos öndefiníció, magasabb jóllét, mentális és fizikai egészség, alacsonyabb fokú személyiségzavar érintettség, enyhébb fokú szkizotípiás vonások detektálhatók. Ezeket a személyeket továbbá az jellemzi, hogy képesek a fókuszálási képességhez kapcsolódó magasabb mentális kontrollra, adaptív potenciálokra és az önmagunkkal és nem önmagunkkal kapcsolatos események adekvát megkülönböztetésére.

III. Integratív összefoglalás

Végül, a belemerüléssel és a szelf-el kapcsolatos elméleti elemzéseim és az empirikus vizsgálataink eredményeinek értelmezéseit összekapcsolva és integratív módon értelmezve, a disszertációm záró fejezetében emellett érvelek, hogy a belemerülés a lélektani kötődés (attachment) egy speciális formája, amely a szelf virtuális játékát és lélektani realitásának megismerését szolgálja. Mitől speciális ez a kötődés? Három okból. Egyfelől, olyan kapcsolat amely nem igényel valós kötődési tárgyat, és mégis, a belemerülés során az integrált testi, érzelmi, tudatos és tudatosság előtti állapotok összekapcsolódnak a mediált világgal. Másfelől, a belemerülési kapcsolat korlátozott idejű és egyoldalú kötődés, amelyben a

médium csak apropó. Harmadrészt, a lélektani belemerülés, a vízbe való tartózkodáshoz hasonlóan szabályozott, komoly feltételei vannak ahhoz, hogy valaki adaptív módon legyen jelen. A belemerülési kötődés során jelen van a kapcsolat metaforikus jellege a határon való irányított átjárás vagy éppen az azon a határon való tartózkodás. Éppen ezért a lélektani kutatás fontos alapkérdései azok, hogy az egyének tudatosan és tudat alatt hogyan operálnak az érzelmi, kognitív és viselkedésbeli távolságok feloldásával a különféle belemerülési helyzetekben.

Záró gondolatok, kitekintés

A disszertációmban diszkréten amellet érveltem, hogy a lélektani belemerülés felfogható úgy, mint két médium, egy külső és egy belső médium találkozása, és az, ami ebből a találkozásból megszületni képes; *játék, látszat, valóság, izgalom, bánat, félelem, derű, függőség, fejlődés, öröm*. Az egyik, a belső médium a szelf, míg a másik, a külső médium lehet például egy könyv, egy zenemű, egy színházi előadás vagy a digitális média. Mindkét médiumnak megvannak a maga sajátosságai. A személy rendelkezhet olyan fizikai, életkori és lélektani adottságokkal, személyiségjegyekkel és olyan személyes történetekkel, aminek következtében az egyéni szelf lehet egyértelmű vagy zavaros, egyszerűbb vagy differenciáltabb, koherens vagy inkohereus, konstruktív adaptációra képes vagy képtelen. Ezen sajátosságok eredőjeként mindenki másfajta kötődésekre, kapcsolatok kialakítására képes a különböző médiumokkal.

Ugyanakkor, a médiumok esetében nemcsak a használat módja számít, mivel minden médiumnak megvan a saját karaktere, nyelvezete, s azáltal alapvetően befolyásolja az ember valóság megértését, kapcsolódását önmagához és

másokhoz. Úgy vélem, a digitális média nem kicsit más, mint a korábbi analóg elektronikus média, hanem alapvetően eltér attól. A kérdés az, hogy ebből a másságból mit és hogyan vagyunk képesek látni, s aztán mihez kezdünk mindazzal, amit látunk? Akárcsak a vízbe merülés esetén; az ember nem csak egy kicsit vizes lesz a tengerbe merülve, hanem kénytelen másképpen látni, érzékelni, mozogni, lélegezni, mint a szárazföldön, ellenkező esetben megsérül vagy elmerül és megfullad. A belemerülést a szelf működése segíti vagy gátolja, hasonlóan a tengerbe merülés esetén alkalmazott búvárfelszereléshez, ami egyfelől életben tart, ugyanakkor elszigetel, burokbá zár a belemerülés közegeként szolgáló médiumban. A belemerülési kapcsolat minőségét a szelf minősége nagy mértékben meghatározza.

A digitális média használatával az ember újfajta módon lehet képes önmagát megismerni, meghosszabbítani, kiterjeszteni, fejleszteni, feltéve, ha ismeri és komolyan veszi a média karakterét, azt, hogy a digitális médiának más a szintaxisa, szemantikája, kontextusa mint a könyvnek, a filmnek vagy más korábbi elektronikus médiumnak. Emiatt a mechanikai-analóg korban sikeres lélektani működésektől eltérő új viselkedési, valóság alkotási, adaptációs megoldásokat igényel. A digitális média használata sok érdekes személyiség és társadalomlélektani kérdést vet fel, amelyek közül igyekeztem dolgozatomban néhányat körbejárni, s újabb kérdéseket, lehetséges kísérleti és elméletalkotási irányokat megfogalmazni.

Köszönetnyilvánítás

Szeretném kifejezni köszönetemet a témavezetőmnek Prof. Dr. Kállai Jánosnak, továbbá Prof. Dr. Bereczkei Tamásnak, a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet, valamint PTE BTK Pszichológiai Intézet munkatársainak a támogatásért és a megfelelő munkafeltételek biztosításáért. Kiemelt köszönettel tartozom a közvetlenségért és a közös munkáért Hargitai Ritának, Hupuczai Ernőnek, Láng Andrásnak, Martin Lászlónak, Osváth Anikónak, Rózsa Sándornak és Tiringer Istvánnak. Köszönöm mindenkinek a támogatását és a hozzájárulását a közösen végzett munka lehetőségéért!

Köszönöm a szüleimnek és a gyermekeimnek a bizalmát, a türelmét és a bátorítását!

A második bemutatott kutatás a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal K-120334 támogatásával készült.

V. A tézisekkel kapcsolatban idézett szakirodalom

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.

Bauer, J. & Wayment, A. (2008) The psychology of the quiet ego, In book: *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp.7–19) Publisher: American Psychological Association

Benjamin, W. (1936/2006) *Selected writings of Walter Benjamin*, 3, 1935-38, Harvard University Press, 2006.

Bergson, H. (1946) *The Creative Mind*. New York: The Philosophical Library.

Birkás, B., Kállai, J., Hupuczi, E., Bandi, S. A., & Láng, A. (2018). A Personality Inventory for DSM-5 Brief Form kérdőív magyar változatának validálásával szerzett tapasztalatok: a személyiségzavarok bejósolhatósága önkitöltős kérdőívvel. *Psychiatria Hungarica*, 33(3), 270–281.

Boer, M., van den Eijnden, R., Boniel-Nissim, M., Wong, S.L., Inchley, J.C., Badura, P., Craig, W.M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. & Stevens, G. (2020) Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries, In: *Journ. Adolesc. Health*, 2020 Jun;66(6S):S89-S99. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.014.

Bricken, W. (2005) Virtual reality: directions of growth notes from the Siggraph '90 panel, in: *Computer Science*

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–156., doi: 10.1037/0022-3514.70.1.141

Chalmers, D. J. (2022) *Reality+: Virtual Worlds and the Problems of Philosophy*, by W. W. Norton & Company.

Cicero, D. C. (2017). Self-concept clarity and psychopathology. In J. Lodi-Smith, & K. DeMarree (Eds.), *Self-concept clarity* (pp. 219–242). Cham: Springer.

Cohen, A. S., Matthews, R. A., Najolia, G. M., & Brown, L. A. (2010). Toward a more psychometrically sound brief measure of schizotypal traits: Introducing the SPQ brief revised. *Journal of Personality Disorders*, 24(4), 516–537.

Demetrovics Z, van den Brink W, Paksi B, Horváth Z and Maraz A. (2022) Relating Compulsivity and Impulsivity With Severity of Behavioral Addictions: A Dynamic Interpretation of Large-Scale Cross-Sectional Findings. *Front. Psychiatry* 13:831992

Ferrari, M. D., & Sternberg, R. J. (Eds.). (1998). Self-awareness: Its nature and development. Guilford Press

Hargitai, R., Rózsa, S., Vincze, G., Török, I. A., Hupuczi, E., Martin, L., és mtsai. (2020). Adaptation of the self-concept clarity scale in Hungary. *Magyar Pszichol. Szemle* 75, 557–580. doi: 10.1556/0016.2020.00033

Kállai, J., Rózsa, S., Hupuczi, E., Hargitai, R., Birkás, B., Hartung, I., és mtsai. (2018). Schizotypal personality questionnaire brief revised form: Hungarian adaptation and factors interpretations. *Psychiatr. Hung.* 33, 205–221. Available online at: <https://europepmc.org/article/med/30426928>

Keyes, C. L. M. (2013). Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health. Dordrecht: Springer.

Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, 2 (3), 254–262.

Koronczai, B., Kökönyei, Gy., Griffiths, M., Demetrovics, Z. (2019). The relationship between personality traits, psychopathological symptoms, and problematic internet use: A complex mediation model. *J. Medical Internet Research*, 21(4):e11837

Koronczai, B., Urbán, R., Kökönyei, K., Paksi, B., Papp, K., Kun, B., Arnold, P., Kállai, J., & Demetrovics, Z. (2011). Confirmation of the three-factor model of problematic internet use on offline adolescent and adult samples. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 657–664.

Lewin K. (1936) Principles of topological psychology. New York: McGraw-Hill

Massaro, D., Nitzburg, G., & Dinzeo, T. (2022). Schizotypy as a predictor for problematic technology use in emerging adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02700>

Mittal, V.A., Firth, J., Kimhy, D. (2020) Combating the dangers of sedentary activity on child and adolescent mental health during the time of COVID-19. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry.* 2020;59:1197–1198. doi: 10.1016/j.jaac.2020.08.003.

Reinhardt, M., Horváth, Z., Tóth, I., & Kökönyei, G. (2020). Validation of the Hungarian mental health continuum-short form. *Hungarian Review of Psychology*, 75.2(14), 217–246. <https://doi.org/10.1556/0016.2020.00014>

Riva G, Raspelli S, & Algeri D. (2010) Interreality in practice: bridging virtual and real worlds in the treatment of posttraumatic stress disorders. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 13(1), 55–65.

Rózsa, S., Hupuczi, E., Martin, L., Birkás, B., Hartung, I., Hargitai, R., Martin, L., Tamás, I., Tiringér, I., & Kállai, J. (2019). Hungarian adaptation and psychometrical analyses of Tellegen Absorption Scale. *Journal of Mental Health and Psychosomatics*, 20(1), 35–77.

Rózsa, S., Hargitai, R., Láng, A., Hartung, I., Martin, L., Tamás, I., Tiringér, I., & Kállai, J. (2021). Immersion into the mediated world: Adaptive and maladaptive consequences (A médiaeszközök világába való belemerülés: adaptív és nem adaptív következmények). *Journal of Mental Health and Psychosomatics*, 21(4), 349–373.

Rózsa, S., Hargitai, R., Láng, A., Osváth, A., Hupuczi, E., Tamás, I., & Kállai, J. (2022). Measuring immersion, involvement, and attention focusing tendencies in the mediated environment: The applicability of the immersive tendencies questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931955>

Salvarlı, S, .I., & Griffiths, M. D. (2019). Internet gaming disorder and it's associated personality traits: A systematic review using PRISMA guidelines. *International Journal of Mental Health and Addiction.* <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00081-6>. Retrieved from.

Sass LA, Borda JP. (2015). Phenomenology and neurobiology of self disorder in schizophrenia: Secondary factors. *Schizophr Res.*

Dec;169(1-3):474-482. doi: 10.1016/j.schres.2015.09.025. Epub 2015 Oct 24. PMID: 26603059.

Simor, P., Köteles, F., & Bódizs, R. (2011). Emerging into experience: A study carried out with Tellegen absorption scale on MA students group. *Journal of Mental Health and Psychosomatics*, 12(2), 101–123.

Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(3), 268–277. <https://doi.org/10.1037/h0036681>

Wegmann, E., Schiebener, J., Brand, M. (2023). Social-networks use as adaptive or maladaptive strategy for coping with stress. *Scientific Reports* |13:11895

Witmer, B. G., & Singer, M. J. (1998). Measuring presence in virtual environments: A presence questionnaire. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 7(3), 225–240. <https://doi.org/10.1162/105474698565686>

Yeykelis, L., Cummings, J. J., & Reeves, B. (2014). Multitasking on a single device: Arousal and the frequency, anticipation, and prediction of switching between media content on a computer. *Journal of Communication*, 64, 167–192. <https://doi.org/10.1111/jcom.12070>

Zhang, Z., Li, K., & Zhou, J. (2019). Analyzing the relationship between media usage and immersive tendency. In 2019 International Joint Conference on Information, Media and Engineering (IJCIME) (pp. 256–261). <https://doi.org/10.1109/IJCIME49369.2019.00058>. April 2.

VI. Publikáció

Kállai, J., Vincze, G., Török, A.I., Hargitai, R., Rózsa, S., Hartung, I., Tamás, I., Láng, A., Herold, R. (2021) Cognitive Gain or Handicap: Magical Ideation and Self-Absorption in

Clinical and Non-clinical Participants, In: *Frontiers in psychology*, doi10.3389/fpsyg.2021.613.074

Kállai, J., Zsidó, A., N., Tamás, I., Topa, K., Kállai, K., & M. Páll, T. (2022) Postural instability-induced compensative movements in virtual reality, In: *Virtual Reality*, <https://doi.org/10.1007/s10055-022-00716-5>

Rózsa, S., Hargitai, R., Láng, A., Hartung, I., Martin, L., Tamás, I., Tiring, I., & Kállai, J. (2020). Immersion into the mediated world: Adaptive and maladaptive consequences (A médiaeszközök világába való belemerülés: adaptív és nem adaptív következmények). *Journal of Mental Health and Psychosomatics*, 21(4), 349–373.

Rózsa, S., Hargitai, R., Láng, A., Osváth, A., Hupuczi, E., Tamás, I., & Kállai, J. (2022). Measuring immersion, involvement, and attention focusing tendencies in the mediated environment: The applicability of the immersive tendencies questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931955>

Tamás, I., Rózsa, S., Hargitai, R., Hartung, I., Osváth, A. & Kállai, J. (2022) Factors influencing schizotypal personality trait-dependent immersion and digital media usage: Adaptation and maladaptation, In: *Acta Psychologica*, 230 (2022) 103735

<https://m2.mtmt.hu/gui2/?type=authors&mode=browse&sel=authors10077451>

Impakt faktor: 14.032 (MTA-MTO Pontozás)