

A mobiltelefon függőség mint viselkedési addikció

Dr. Körmendi Attila, egyetemi adjunktus
Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet

„A kutatás a TÁMOP 4.2.4.A/2-11-1-2012-0001 azonosító számú Nemzeti Kiválóság Program- Hazai Hallgatói, illetve kutatói személyes támogatást biztosító rendszer kidolgozása és működtetése konvergencia program című kiemelt projekt keretében zajlott. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.”

Kémiai és viselkedési addikciók

- Kémiai addikciók (Szerrel összefüggő és addiktív zavarok)
- Viselkedési addikciók (különböző betegségcsoportokban találhatóak, pl Táplálkozási és étkezési zavarok, Parafíliás zavarok vagy a diagnosztikus rendszerek nem tartalmazzák őket). Nincs jelen kémiai anyag.
- Az addiktológiai szemlélet egységben kezelné ezeket a zavarokat

Viselkedési addikciók

- Kényszer
- Anorexia
- Trichotillomania, onychophagia
- Bulimia
- Kényszeres vásárlás
- Kleptománia
- Kóros játékszenvedély
- Szexuális kompulziók, parafíliák
- Pirománia
- Internetfüggőség
- Kényszeres vásárlás
- Tesztelésfüggőség
- Munkamánia
- Kodependencia
- Számítógépes játékfüggőség
- Mobiltelefon függőség

Viselkedési addikciók

- Addiktív viselkedésforma pszichoaktív kémiai anyag nélkül
- Természetes, hogy jelen vannak életünkben ezek a viselkedések bizonyos mértékig
- Addikcióról beszélünk ha uralják a viselkedést, a gondolkodást és az érzelmeket, jelentősen befolyásolják az életvitelt és a testi lelki egészséget

A viselkedési és kémiai addikciók közös jellemzői

- Ciklikusság (feszültség és viszonylagos nyugalom állapota között)
- Komorbiditás (egymással, depresszióval, alkoholizmussal), multiplex használat
- Hasonló neurobiológiai okok
- Tolerancia
- Megvonási tünetek
- Leszokási kísérletek

Jutalomhiányos szindróma

- Blum és Mtsai (2000): középagyú dopamin rendszer alulműködése, D2 dopamin receptorok hiánya, alacsonyabb sűrűsége
- A természetes örömforrások nem vagy csak szélsőséges mértékben képesek örömet kiváltani addikcióknál
- Állandósult jutalomhiány, melyek veszélyes, impulzív, addiktív viselkedésekkel kompenzál

Például szexuális addikciók

- DSM-V:Parafíliás zavarok
- **Exhibicionizmus**, fétisizmus,
frotteurizmus, **pedofília**, **mazochizmus**,
szadizmus, fetisizmus, **voyeurizmus**,
transzvesztita
- Addiktológiai szemlélet alkalmazása
(kontrollvesztés, tolerancia, obszesszív
gondolatok, sóvárgás), agresszivitás

Szexuális addikciók

- Kompulzív maszturbáció
- Telefonszex függőség
- Pornográfia függőség
- Prostitúció függőség

Szexuális addikciók

- Egy idő után normál szexuális cselekedetek által nem tud kielégülni
- Koronként, kultúránként változik a „normális” szexuális magatartás
- Szexuális fantáziákban mindenkinél megjelenhetnek hasonló fantáziák
- Leggyakrabban férfiak, kettős életvezetés

Testedzésfüggőség

- Glasser (1976)
- Túlzott mértékű sporttevékenység
- Gondolatok, érzéseket, viselkedést uralja
- Tolerancia
- Megvonási tünetek (hangulati ingadozás)
- Társas kapcsolatok károsodása
- Gyors visszaesés

Testedzésfüggőség

- Kényszeres személyiségjegyekkel, perfekcionizmussal társul („leave no stones unturned”, „sleep faster”)
- Előfordulási arány 1-3%
- Komorbiditás: anorexia, bulimia, inverz anorexia (izomdiszmorfia)

Testedzésfüggőség

- Közösségi igény kielégítődik
- Elsődleges vagy másodlagos zavar
- Stressz, kellemetlen állapotból való menekülés eszköze (hangulatjavító hatás)
- Béta endorfinok termelődése, termoregulációs hipotézis

Mobiltelefon függőség

Túlzott mértékű mobiltelefon használat, több részből állhat:

- Számítógépes játék függőség a telefonon keresztül
- Internetfüggőség, a telefon folyamatos elérhetőséget biztosít
- Közösségi oldalaktól való függőség, a telefon folyamatos elérhetőséget biztosít
- Mobiltelefon funkcióitól való függőség(zene, SMS, telefonálás, videó, fényképezőgép)
- Szerencsejáték függőség a mobiltelefont használva

A telefon alkalmazásainak és mobilitásának segítségével növeli a fenti viselkedési addikciók elérhetőségét.

Nomophobia

A mobiltelefonok, a számítógépek vagy más elektronikus eszközök hiánya diszkomfortérzést és szorongást okoz azon személyek között, akik rendszeresen használják őket.

A telefon hiánya szorongást, feszültséget eredményezhet több okból (például nem vagyunk elérhetőek, kimaradunk az információáramlásból, szociális helyzetből nem tudunk kilépni a segítségével)

- Macro vizsgálatában a válaszadók 58%-a azt mondta, nem tudja elképzelni életét a telefonja nélkül, 72%-nak mindig be van kapcsolva a telefonja
- Macro szerint a telefonhasználók számára legfontosabb a kapcsolattartási lehetőség ezt követi a telefon státuszszimbólumként való használata, és a biztonsági célra való használat

A mobiltelefon függőség mint viselkedéses addikció

- Elvonási tünetek: szorongás, bizonytalanság
- Tolerancia: növekvő használati óraszám
- Akadályozza munkában, iskolában, szociális kapcsolatokban, szórakozásban
- Sóvárgás
- Gondolkodás beszűkül a mobiltelefonnal kapcsolatos gondolatokra

Pozitív addikció?

- Cassidy: a fiatalok olyan pozitív tulajdonságokkal ruházzák fel a telefonhasználókat, mint amivel a dohányosokat szokták, például, sikeresség vagy popularitás.
- A mobiltelefonhasználat ezért növelheti a státuszt.

Szabadság érzése

- Wilska (29) vizsgálatában a szülők, akik 7 éves gyerekeknek mobiltelefont vettek, sokkal több szabadságot engedtek meg gyerekeiknek

Minta

- 263 fő általános és középiskolás fiatal
- 121 fiú, 142 lány
- 13-19 évesek, átlag 16,35.

Alkalmazott eszközök

- Telefonhasználati Kérdőív
- IKE Kérdőív (Impulzivitás, kockázatvállalás, empátia)
- Gyermekviselkedési kérdőív (társkapcsolati problémák, szorongás és depresszió, szomatikus problémák, figyelemzavar, deviáns viselkedés, agresszió)

Mobiltelefon függőség mérése

- Telefonhasználati kérdőív (Sas Annamária, 2013)
- 1-6-ig terjedő likert skála, a vizsgálati személyek kifejezhetik, hogy mennyire jellemzi őket az adott állítás
- 16 item

Példa itemekre

- Nem szeretem, ha a telefonon egy bizonyos százalék alá merül.
- Konfliktusokba szoktam keveredni családommal, barátaimmal, mert használom a telefont.
- Beszélek a telefonomhoz. (pl. ha leejtem)
- Ha nincs bekapcsolva a telefonom, úgy érzem, lemaradok valamiről.

Eredmények

- A kérdőív belső megbízhatósága 0.799
- Az egyes itemek törlésével nem nő a megbízhatóság

Átlagos telefonhasználati idő/nap

- 4,48 óra!
- Fiúknál 3,40 óra
- Lányoknál 5,39 óra
- A nemek közötti különbség szignifikáns
(0.000)

THK eredmények

- Max 96 pont, átlag 52.62 (min 19 max 80)
- Fiúk átlaga 49.10
- Lányok átlaga 55.61

Magasabb THK pontszám átlagok az egyes itemeknél

- Szeretem, ha a barátaimat könnyen el tudom érni a telefonnal (5.22)
- Nem szeretem, ha mások a telefon tartalmát nézegetik (4.74)
- Nem szeretem, ha a telefonom egy bizonyos százalék alá merül (4.23)
- Nyugtalanít, hogy elhagyom a telefonomat (4.28)

A virtuális világ veszélyeinek megítélése

- A telefon miatt eltávolodom a barátaimtól
itemre csak (1.51) pont!
- De az átlagos napi telefonhasználati idő
4.48

Gyakori telefonhasználat és Gyermekviselkedési Kérdőív, IKE

- Impulzivitással 0.210 (Sig. 0.001)
- Szomatikus problémákkal 0.167 (Sig. 0.007)
- Figyelemproblémákkal 0.195 (Sig. 0.001)

THK eredmények és nem

A lányok minden item esetében magasabb pontszámot értek el, 7 itemnél a különbség szignifikáns:

- Konfliktus a családdal telefonhasználat iatt
- Telefon perszonalizációja
- Egy napot sem tudok eltölteni a telefonom nélkül
- Ha nincs bekapcsolva a telefonom úgy érzem lemaradok valamiről
- Nyugtalanít a gondolat hogy elhagyom a telefonom.

Életkori összefüggések

- A THK átlag a legmagasabb 14 évesen (5.66) és 16 évesen (53.81)
- A napi használati óraszám a legmagasabb 16 évesen (6.35 óra/nap)

Következtetések

- A lányok többet használják telefonjukat, magasabb pontszám a kérdőíven, feltételezhetően vulnerábilisabbak
- A háttérben impulzivitás, figyelemproblémák és szomatikus tünetek állhatnak
- Magas napi telefonhasználati idő mellett sem érzik úgy a vizsgálati személyek, hogy eltávolodnának ismerőseiktől