

Szenvedélyek és divatok

Internetfüggőség és játékszenvedély



D1

Teszt és értékelés

INTERNETFÜGGŐSÉGI TESZT

Az internetfüggőséget nem könnyű felismerni. Az alábbi teszt segítségével megállapíthatod, hogy hol állsz a függőséghez vezető úton.

A szintek meghatározásánál minden kérdésnél használd a következő megjelöléseket: minden kérdésnél karikázd be a megfelelő számjegyet, illetve (amennyiben a megadott viselkedési mód nem jellemző rád), az X-et.

- 1 = ritkán
- 2 = alkalomszerűen
- 3 = gyakran, sűrűn
- 4 = sokszor
- 5 = mindig
- x = nem jellemző

1. Milyen gyakran fordul elő, hogy hosszabb ideig maradsz a neten, mint szeretnéd?

1 2 3 4 5 x

2. Milyen gyakran hanyagolod a házi munkát, hogy több időt tölts a neten?

1 2 3 4 5 x

3. Milyen gyakran részesíted előnyben az internetet a partnerreddel, barátoddal való intim kapcsolat helyett?

1 2 3 4 5 x

4. Milyen gyakran alakítasz ki új kapcsolatokat a nethasználókkal?

1 2 3 4 5 x

5. Milyen gyakran magyarázkodsz másoknak arról az időről, amit a neten töltesz?

1 2 3 4 5 x

6. Milyen gyakran válik az iskolai munkád kárára a neten töltött idő?

1 2 3 4 5 x

7. Milyen gyakran ellenőrzöd az e-mailed?

1 2 3 4 5 x

8. Milyen gyakran szenved kárt a munkád az internet miatt?

1 2 3 4 5 x

9. Milyen gyakran válsz védekezővé vagy titkolódzóvá, amikor valaki megkérdezi, mit csináltál a neten?

1 2 3 4 5 x

10. Milyen gyakran fordulsz az internettel összefüggő kellemes gondolataid felé, ha a valós életedben problémáid vannak?

1 2 3 4 5 x

11. Milyen gyakran találsz magadnak indokot, hogy ismét netezhess?

1 2 3 4 5 x

12. Milyen gyakran félsz attól, hogy az életed internet nélkül unalmas, üres, örömtelen lenne?

1 2 3 4 5 x

13. Milyen gyakran csattogsz, üvöltesz, idegeskedsz, ha valaki zaklat, amikor internetezel?

1 2 3 4 5 x

14. Milyen gyakran nem alszol a késő éjszakába nyúló netezés miatt?

1 2 3 4 5 x

15. Milyen gyakran érzed, hogy belefeledkezel a gondolatokba, amikor kikapcsoltad a netet, vagy fantáziálsz róla, mielőtt bekapcsolnád?

1 2 3 4 5 x

16. Milyen gyakran kapod rajta magad: „csak néhány percig” netezem?

1 2 3 4 5 x

17. Milyen gyakran akarod lerövidíteni a neten töltött időt?

1 2 3 4 5 x

18. Milyen gyakran próbálsz eltitkolni, mennyi időt töltöttél a neten?

1 2 3 4 5 x

19. Milyen gyakran választod, hogy több időt töltesz a neten?

1 2 3 4 5 x

20. Milyen gyakran vagy lehangolt, ha nem netezel (ill. elmúlik-e, ha ismét netezhetsz)?

1 2 3 4 5 x

(Forrás: www.netaddiction.com)

A TESZT ÉRTÉKELÉSE

Számold össze pontjaidat, majd válassz párt magadnak, és beszéljétek meg a teszttel kapcsolatos tapasztalataitokat!

Értékelés:

20–59: Átlagos nethasználó vagy.

50–79: Esetenként vagy ismétlődve problémáid vannak az internet miatt. Vedd tekintetbe az életre gyakorolt hatásait!

80–100: Internethasználatod lényeges problémákat okoz az életedben. Ki kellene értékelned az internet hatását az életedre, és nyíltan megnevezni a problémákat, amelyeket az internet használata okoz.

Ha meghatározta, melyik kategóriába tartozol, nézd meg azokat a kérdéseket, melyekre négyest vagy ötöst adott. Tudatában voltál annak, hogy ez lényeges probléma?

Pl. ha 4-est választottál a házi munka elhanyagolására vonatkozó 2. kérdésre, tudatában voltál annak, milyen gyakran halmoztad fel a szennyest, vagy hogyan ürült ki a hűtő?

Ha 5-öst választottál a késő éjszakába nyúló internetezésre vonatkozó 14. kérdésre, gondoltál arra, milyen nehezen vonszolod ki magad az ágyból reggelente?

Az internetfüggőség magatartászavar, mely korlátozza a tanulást, a munkát, és a társas, családi kapcsolatok romlásához vezet. A beteg nem tud egyedül szabadulni szenvedélyétől, szakember segítségét kell kérnie!

D2

Egy súlyos internetfüggő vallomása

„Mi is az IRC? Szenvedélybetegség?

Felébredszt délben... Kinyitod a szemed, ami vörösen izzik a monitor hajnalig tartó bámulásától. Pár percig gondolkodsz azon, hogy bemenj-e a következő órára, lelkiismereted komoly harcba bocsátkozik, de hamar elveted a kósza ötletet, s összegyűjtve minden fizikális erődöt, eltámolyogsz a számítógépig. Leülsz, ujjaid kellemes borzongással érintik meg a power gombot. Rutinnal belépsz a kívánt szerverre és az olvasatlan leveleknek fittyet hányva kéjesen írod be: IRC.

Tudod, mi ez? Ha nem, ne kezdj bele... Soha...

Aki belekóstol a virtuális világba, annak a valóság nem elég többé!!

Álmaid válhatnak valóra, legyőzheted minden szorongásod, dobogó szívvel lehetsz önmagad... Vagy bárki más... De nem szabadulsz többé...

Barátokat és ellenségeket gyűjtesz magad köré, tróféaid száma gyorsan gyarapodhat a sok ártatlan – vagy annak tűnő – áldozattal. Önbizalmat és önteltséget nyerhetsz, vagy elveszítheted a talajt a lábad alól. Tied lehet a világ, és lassan az internet rabjává válhatsz. S amint mindezt eléred, elszabadul a pokol. Ismerősök és ismeretlenek rohannak meg, szajkózzák ugyanazokat a kérdéseket: male/female?, ki vagy?, hogy vagy?, hol tanulsz?, mit csinálsz?, szeretsz? ... satöbbi ... satöbbi.

Csatornákon kutathatsz mások beszélgetéseiben és magánéletében, kiöntheted a lelked, vagy játszatsz lelki szemetesládát.

Lehetsz naiv kislány vagy kisfiú, kacér nő vagy szívtipró Casanova, a viccek királya vagy a tudatlanság bajnoka.

Csak hónapok, évek múlva ismered fel, hogy elpazaroltad a napjaid... barátaid eltűntek mellőled, szinte már ékezetek nélkül írsz, beszélsz és gondolkozol.

Vigyázzatok! Az internet hasonló a szenvedélybetegségekhez: ha egyszer elkezded, akkor már nagyon nagy kínok árán tudod csak abbahagyni.”

(Forrás: *anonym*)

D3

Kérdőív a játékról

1. Emlékezz vissza! Mi volt a kedvenc játékod kisgyerekkorodban?

.....

2. Miért szeretted annak idején ezt a játékot?

.....

3. Szeretsz-e ma is játszani?

a) *Igen*, mert

.....

b) *Nem*, mert

.....

4. Ma a legszívesebben játszom,
mert

.....

5. Szoktál-e játszani az interneten?

a) *Igen*, a legszívesebben a következő játékokkal:

.....

.....

Azért éppen ezekkel, mert

.....

.....

b) *Nem*, mert

.....

.....

6. Vajon miért szeretnek általában játszani az emberek? Legalább 3 okot nevez meg!

.....

.....

.....

D4

Szövegkártyák

A

Életünk része a játék. A játék ügyességet, intelligenciát és végsőkéig fokozott céltudatosságot követel tökéletesen értelmetlen tevékenységek érdekében, melyek nem járulnak hozzá az ember természettel vívott küzdelméhez, vagy a közösség jólétéhez és kényelméhez, sem pedig az életben maradáshoz.

A

A játék lényege, hogy haszontalan és céltalan tevékenységeket komolyan veszünk.

A

Gyerekkorunkban fő szerepe az utánzásnak van, a felnőtt szerepekkel (papás-mamás) való azonosulás, azokban való megmártózás.

A

A játék fejlesztheti a kreativitást (pl.: legó), közösségi/társas élményt jelent (pl.: társasjátékok).

A

A versengésre épülő játékok „megtanítanak” veszíteni és nyerni is, illetve ezek elfogadását.

B

Játéknak tekinthetjük a csapat- vagy társas sportokat (pl.: foci, tenisz, sakk).

B

Nem véletlenül mondjuk a színészek alakítására vagy egy zenekar produkciójára sem azt, hogy „jól játszott(ak)”, mivel az alkotó, művészeti tevékenységekben (pl.: képzőművészetek, irodalom) is fontos szerepe van a játékosságnak, a játéknak.

B

Az alkotó, művészeti tevékenységekben (pl.: képzőművészetek, irodalom) is fontos szerepe van a játékosságnak, a játéknak.

B

A játék, amely gyakran elszakadhat a valóságtól, átveheti a fantázia, a képzelet szerepét, vagy éppenséggel a valóság egy szeletének modellezését realizálja (pl.: orvososdis, monopoly).

B

Játéknak tartjuk a társadalmilag elfogadott – állami monopóliumként funkcionáló – szerencsejátékokat is a félkarú rablótól a lottóig.

C

A szerencsejátéknál a játék öröme túl jelentős szerep jut a könnyű pénzszerzés lehetőségének, és itt elvész a „játékos ártatlanság”, mert csapdává válik a történet.

C

A szerencsejáték a teljesítmény nélküli siker vágyára alapoz.

C

A szenvedélyes játék, a játékszenvedély nem új keletű „találmány”, azonban napjainkra bárki számára hozzáférhető. Nagyon hasonló a kábítószerhez.

C

A ma gyakran rutinszerűen végzett munka olyan kevés játékelemet tartalmaz, és olyan kevés látványos sikerrel jár, hogy az emberek sokkal nagyobb hévvel vetik bele magukat a feloldódásért a játékba.

C

A sportban a győzni akarás mániája miatt túlhangsúlyozzák a versenyjellegét. Az együttműködés, a rátermettség és a játékosság szerényebb, ám sokkal örömtelibb élményei háttérbe szorulnak. Ennek következménye többek között a brutalitás pályán és nézőtérén vagy a játék „vérkomollyá” válása.

D

A szerencsejátékosok izgalma, „kielégülése” általában nem jönne létre, ha nem lenne kockázat. A tét akkor jó, ha „itt a lé a tét”. Tét nélkül nincs izgalom. Jellemző egyfajta fensőbb-ségtudat – ő kiismeri a gépet, tudja, érzi, hogy most mi fog jönni (omnipotencia).

D

A szenvedélyes szerencsejátékosok jelentős többsége erős dohányos és problémás, vagy akár függő alkohol- vagy kábítószer-használó, így egyébként is labilis a realitáskontrollja, és könnyebb a kontrollvesztés.

D

A szenvedélyes játékosok körében különösen nagy a veszélye az öngyilkossági kísérleteknek.

A család eljátszott értékei, vagyona után a barátok, ismerősök, idegenek kölcsönei következnek, ami egyre nagyobb összeget tesz ki, így egyre kisebb az esélye a kölcsönkérőnek arra, hogy visszaadja.

D

Az egy darabig titkolt szenvedély hamar „mindenki” számára egyértelmű tényé válhat. A szenvedélybeteg önértékelése, önbecsülése az adósság halmozásával fordított arányban áll.

D

A játékfüggőség új keletű formái a számítógépes játékok, amelyek már a 6–8 éves kortól rajtuk ejthetik a használókat. Itt kiesik a pénz mint plusz feszültségforrás, de marad a színesen villogó képernyő és a technika fejlődésével a mind életszerűbbnek tűnő helyszínek.