

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA
EGÉSZSÉGNEVELÉS DOKTORI PROGRAM

PRIEVARA DÓRA KATALIN

**A PROBLÉMÁS INTERNETHASZNÁLAT PSZICHO-
SZOCIÁLIS HÁTTÉRTÉNYEZŐI ÉS PREVENCIÓS
LEHETŐSÉGEI**

PhD értekezés

Témavezető:

Prof. Dr. Pikó Bettina, D.Sc.

egyetemi tanár



Szeged, 2018

TARTALOMJEGYZÉK

<i>Bevezetés</i>	<i>4</i>
<i>1. Az internet világa</i>	<i>8</i>
<i>1.1. Internethasználati szokások</i>	<i>8</i>
<i>1.2. Az internetezés pozitívumai.....</i>	<i>12</i>
<i>1.3. Az internetezés negatívumai.....</i>	<i>16</i>
<i>1.4. Az internetezés hatása az egészségre</i>	<i>18</i>
<i>2. A problémás internethasználat</i>	<i>20</i>
<i>2.1. Megnevezési problémák, definíciós különbségek a problémás internethasználat kapcsán</i>	<i>20</i>
<i>2.2. A problémás internethasználat prevalenciája</i>	<i>27</i>
<i>2.3. A problémás internethasználat alfaktorai.....</i>	<i>30</i>
<i>2.4. A problémás internethasználat idegrendszeri háttere</i>	<i>31</i>
<i>2.5. A problémás internethasználat következményei a mindennapokban</i>	<i>32</i>
<i>2.6. A személyiségjellemzők és a problémás internethasználat kapcsolatáról végzett kutatások</i>	<i>35</i>
<i>2.7. A problémás internethasználat kapcsolatai</i>	<i>37</i>
<i>2.7.1. Összefüggés a problémás internethasználat és az élettél való elégedettség között</i>	<i>37</i>
<i>2.7.2. A problémás internethasználat és a szenzoros élménykeresés együttjárása .</i>	<i>37</i>
<i>2.7.3. A problémás internethasználat és a stressz kapcsolata</i>	<i>38</i>
<i>2.7.4. A társas kapcsolatok és a problémás internethasználat alakulásának összefüggése</i>	<i>39</i>
<i>2.7.5. A problémás internethasználat és a szerhasználat kapcsolata.....</i>	<i>43</i>
<i>2.7.6. A fiatalkori problémaviselkedés-szindróma és a problémás internethasználat összefüggései</i>	<i>44</i>
<i>2.7.7. Kapcsolat a problémás internethasználat és az agresszió között</i>	<i>45</i>
<i>2.8. Az internetes zaklatás bemutatása</i>	<i>46</i>
<i>2.8.1. Az online és offline bullying összehasonlítása</i>	<i>47</i>
<i>2.8.2. Az internetes zaklatás következményei.....</i>	<i>48</i>
<i>2.8.3. Az internetes zaklatás visszaszorítása</i>	<i>49</i>
<i>3. A problémás internethasználat kezelése és megelőzése</i>	<i>53</i>
<i>3.1. Intervenciós módszerek a problémás internethasználat kezelésére.....</i>	<i>53</i>
<i>3.2. A problémás internetezés megelőzése, prevenciós lehetőségei a mindennapokban</i>	<i>56</i>

3.3. A család szerepe a problémás internethasználat megelőzésében	58
3.4. A pedagógus és az iskola feladata, a tudatos internethasználat kialakítása	60
4. Az empirikus vizsgálat	63
4.1. A kutatás céljai, relevanciája	63
4.2. Kutatási kérdések	64
4.3. Hipotézisek	65
5. Az empirikus vizsgálat módszertana	69
5.1. Az adatfelvételi eljárás	69
5.2. A kutatásban alkalmazott mérőeszközök, háttérváltozók	69
5.3. A vizsgálatba bevont minta bemutatása	74
5.4. Alkalmazott eljárások, adatelemzés	74
6. Az empirikus vizsgálat eredményei	76
6.1. Az alkalmazott skálák megbízhatósága	76
6.2. A napi szintű internethasználat jellemzői	77
6.3. Az internetes tevékenységek jellemzői	79
6.4. A Problémás Internethasználat Kérdőív leíró eredményei	81
6.5. A problémás internethasználat korrelációi	85
6.6. A problémás internethasználatot befolyásoló tényezők többváltozós lineáris- regresszió elemzése	89
6.7. A problémás internethasználat és a társas változók útelemzésének bemutatása	90
6.8. A problémás internethasználat és az agresszió kapcsolata	92
6.9. Szerhasználati szokások és az internetezés összefüggése	96
6.10. Az internetes zaklatás gyakorisága	99
7. Az empirikus kutatás eredményeinek megvitatása	102
7.1. Az internetezés mértékére és az online tevékenységekre vonatkozó eredmények ..	102
7.2. A problémás internethasználatra vonatkozó eredmények	103
7.3. Az internetes zaklatásra vonatkozó eredmények	106
8. Egy egészségnevelő prevenciós program kidolgozása	108
8.1. Az iskolai egészségfejlesztő program célkitűzései	108
8.2. Az egészségnevelő munka bemutatása	110
8.3. Az internethasználatra vonatkozó prevenciós alkalom bemutatása	114
8.4. Minta	119
8.5. Az egészségnevelő program értékelése	120
8.6. Az egészségnevelő program eredményei	122

8.7. Az egészségnevelő program eredményeinek megvitatása.....	123
9. Összefoglalás.....	125
9.1. A szakirodalmi áttekintés tapasztalatai és eredményeink összegzése.....	125
9.2. További kutatási irányok	128
9.3. Limitációk	129
Köszönetnyilvánítás.....	130
Irodalomjegyzék	131
Ábrák jegyzéke.....	163
Táblázatok jegyzéke.....	164
Mellékletek jegyzéke	166
A jelölt disszertációhoz kapcsolódó publikációi	199

BEVEZETÉS

Napjainkban az internetezés az emberek életének szerves, sőt szinte nélkülözhetetlen részét képezi, hiszen a vezeték nélküli hálózat, a mobilinternet és az okostelefon megjelenésének köszönhetően bárhol, bármikor elérhetőkké váltak az online tartalmak. A nap minden órájában lehetőség nyílik a virtuális jelenlétre, a szociális háttér ehhez már nem jelent akadályt, egy amerikai felmérés szerint az iskolákat, háztartásokat érő különféle projektek és állami támogatások segítségével az alacsonyabb jövedelmű családból származó gyermekek ugyanolyan mértékben jutnak számítógéphez és férnek hozzá online tartalmakhoz, mint a magasabb szocioökonómiai státuszú családok gyermekei (*Swindle, Ward, Whiteside-Mansell, Bokony és Pettit, 2014*). Az Európai Unió statisztikai hivatala, az *Eurostat*¹ mérései alapján 2007-ben az európai háztartások 55 százalékában volt elérhető az internet (a magyarországi eredmény 38 százalék volt). 10 év elteltével, a 2017-es adatok alapján ez a szám 87 százalékra emelkedett (Magyarországon pedig 82 százalékos az internet-hozzáférés elterjedtsége) – vagyis ma már egyáltalán nem számít luxusnak. A különféle vendéglátói egységek, bevásárlóközpontok is ingyenes vezeték nélküli internet-hozzáférést biztosítanak, ezzel is kiszolgálva a fogyasztók igényeit. A távolsági járatokon, a vonatokon és a belvárosi tereken is szinte elvárás az emberek részéről, hogy a folyamatos online elérhetőségük biztosított legyen.

Az internet mindamellett, hogy elsődleges információforrássá lépett elő, a rekreáció, a reklám és a kommunikáció legfontosabb eszközévé vált. A fiatalok pedig már el sem tudják képzelni a mindennapjaikat internet nélkül, hiszen ők egy olyan világban nőnek fel, ahol a folyamatos online jelenlét nélkülözhetetlen, sőt társadalmi, illetve a kortársak részéről csoportnyomás is (*Gray, Klein, Noyce, Sesselberg és Cantrill, 2005*). Akinek a szülője tiltja az internethasználatot vagy akár saját döntéseként visszautasítja például a közösségi oldalakon való jelenlétet, azt a többi gyermek könnyedén csúfolni kezdi, kirekesztődik a csoportból akár ki is közösíthetik. Ha valaki felnőttként mellőzi az online felületeket, az különféle társas és anyagi természetű hátrányokkal is járhat: a legfrissebb információk már a világhálón érhetőek el, ahogyan például az álláshirdetések, buszmenetrendek, számlák lekérdezése.

A világháló folyamatos térhódításával egy időben gyarapodott a pszichológiai kutatások száma is, amelyekben arra keresték a választ, hogy kik azok, akik a legtöbb időt

¹ <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>

töltik online felületek használatával (lásd például *Gangadharbatla*, 2010; *Rahmani és Lavasani*, 2011a; *Gunuc és Dogan*, 2013; *Oh, Ozkaya és LaRose*, 2014). További fontos kérdés, hogy miért töltenek el annyi időt internetezéssel az emberek, milyen cél vezényli őket, és ez az online eltöltött idő milyen hatással lesz a felhasználók valós életére, társas kapcsolataira, személyiségére, teljesítményére.

Az internet népszerűségének oka elsősorban abban keresendő, hogy több jellemvonása is megkülönbözteti más médiumoktól (*Ko, Yen, Liu, Huang és Yen*, 2009). A világháló esetében nem passzív megfigyelők a személyek, hanem az online tartalmakra reagálva, aktívan részt vehetnek az egyes tevékenységekben, miközben általában egy másik személlyel – és nem egy géppel – kerülnek interakcióba. Az internet gyors válaszokat kínál, azonnali jutalmakat (*Ko, Yen, Yen, Chen és Chen*, 2012), azaz a visszacsatolásra nem kell sokat várni, folyamatos a megerősítés. Az internet kapcsán a hangsúly az interaktivitáson és a kölcsönhatásokon van (*Tapscott*, 2001). Az online világ sokkal nagyobb szabadságot ad felhasználóinak. A televízióval ellentétben az online tartalmakkal kapcsolatosan nem csak arról hozhatnak döntést a személyek, hogy megnézik-e azt az adott műsort, hanem közvetlen visszajelzéseket adhatnak a látottakra, alakíthatják azt, ami által az online kultúra részeinek érezhetik magukat.

Az internetes felületeken arra is van mód, hogy a felhasználók kapcsolatba lépjenek teljesen vadidegen személyekkel kortól, földrajzi vagy kulturális távolságoktól függetlenül – vagy éppen lehetőséget biztosít a más országokban, más kontinensen élő családtagok, barátok közötti kapcsolattartásra. További előny, hogy a világhálón lehetőség van szinte korlátlan mennyiségű és minőségű információ keresésére, szórakozásra, játékra, időtöltésre, ami alatt a teljes körű szülői felügyeletet, a megtekintett tartalmak szűrését, ellenőrzését lehetetlen maradéktalanul megvalósítani. Éppen ezért kiemelt fontosságú, hogy a gyermekek tisztában legyenek az internet hatékony használatának elsajátításakor a potenciális veszélyforrásokkal, valamint minél fiatalabb életkortól kritikai szemléletmóddal tekintsenek az online tartalmakra, fogadják fenntartással azokat, tanulják meg mérlegelni azok valóságtartalmát, aktualitását, illetve relevanciáját.

Az internettel kapcsolatos kritikai gondolkodásmód szükségessége mellett arra is érdemes felhívni a fiatalok figyelmét, hogy az internet függővé teheti felhasználóit (*Leung*, 2004). A problémás internethasználat (PIH) pedig hatással van a személyek mindennapjaira, szociális kapcsolataira, mentális és fizikális jóllétére. Szintén veszélyforrásnak tekintendő, hogy a világháló az iskolai teret kibővíti egy olyan új helyszínt képes biztosítani a bántalmazásnak és zaklatásnak, ahol már nem szükséges a fizikai fölény mások

bántalmazásához. A cyberbullying (azaz az online térben, infokommunikációs eszközökkel történő sértegetés, zaklatás, bántalmazás) ráadásul súlyosabb pszichológiai következményekkel is járhat, mint a hagyományos iskolai zaklatás (Law, Shapka, Hymel, Olson és Waterhouse, 2012).

Disszertációmban arra vállalkozok, hogy bemutassam kutatásunkat, melynek célja a magyar fiatalok internetezési szokásainak felderítése, adatainkat összevetve hazai és nemzetközi kutatási eredményekkel. Az ilyen jellegű összehasonlításoktól azt várjuk, hogy be tudjuk azonosítani azokat a kulcsfontosságú komponenseket, amelyek egy hatékony prevenciós program alapjai lehetnek. Kutatásunk eredményeinek felhasználásával kidolgoztunk egy, többek között az internetezéssel kapcsolatos megelőző egészségnevelő programot, melynek fázisainak leírásával kívánjuk demonstrálni az ismeretek alkalmazását a gyakorlatban.

A disszertáció szerkezetét tekintve a következőképpen épül fel: Az első három fejezetekben az internetezés mindennapjainkra gyakorolt hatásairól értekezünk. A szakirodalmi háttér tanulmányozásában kitérünk az internetezés pozitív és negatív következményeire, egészségre gyakorolt hatásaira. Ezt követően részletesen bemutatjuk a problémás internethasználattal kapcsolatos kutatásokat, külön kitérve a különböző definícióira, kritériumaira, valamint számos tényezővel vizsgált összefüggéseire. Külön részben kerül sor a problémás internetezés kezelési és megelőzési lehetőségeinek taglalására. Ezen fejezetek alapját korábban már megjelent tanulmányaink adták (Prievara és Pikó, 2015, 2016; Prievara, 2016), ugyanakkor a szövegek jelentős átdolgozáson estek át, több szemponttal is bővítettük őket.

Ezt követően a dolgozat tartalmilag két egységre bontható. Az első részben az általunk elvégzett empirikus kutatást taglalják a fejezetek. A célokat, kutatási kérdéseket és hipotéziseket a negyedik fejezetben ismertetjük. Az ötödik fejezet foglalkozik az online mérésre vonatkozó módszerek bemutatásával, a hatodik fejezet az empirikus vizsgálat eredményeiről számol be, melyek megvitatásának a hetedik fejezet ad helyet. Az empirikus vizsgálatunk adatainak értelmezésében „A napi szintű internetezés veszélyei és a pedagógusok prevenciós lehetőségei” (Prievara és Pikó, 2016a) és az „Aggressive and stressed? Youth’s aggressive behaviors in light of their internet use, sensation seeking, stress and social feelings (Pikó, Prievara és Mellor, 2017) című korábbi tanulmányainkat követjük, azok statisztikai elemzéseit nagymértékben kibővítve.

A nyolcadik fejezet tartalmazza a kidolgozott prevenciós program leírását, kiemelten kezelve a problémás internethasználatra vonatkozó részeit, melyeket részben a szakirodalmi

háttérre, részben az empirikus kutatásunk tapasztalataira alapoztunk. Az egészségnevelő program lebonyolítása a TÁMOP-6.2.5-B-13/1-2014-0001 pályázat keretein belül zajlott. A disszertációt a mérések és a prevenciós program eredményeit együttesen értelmező összegzés zárja le. Kutatásunk eredményeként bízunk abban, hogy jobban megérthetjük a problémás internethasználat motivációit, és bebizonyíthatjuk, hogy kialakulásában a szociális tényezők hangsúlyos szerepet játszanak, és érdemes a prevenciós munka során is beépíteni őket.

1. AZ INTERNET VILÁGA

1.1. Internethasználati szokások

Az internet hatásával foglalkozó kutatók véleménye arról még megegyezik, hogy a világháló mindennapokra gyakorolt hatását nem lehet figyelmen kívül hagyni. Abban a tekintetben azonban már nem lehet egyértelműen állást foglalni, hogy az internet összességében pozitív vagy negatív hatással bír az emberekre. Az adatok egymásnak sokszor ellentmondóak, kutatásonként változóak például csak azt illetően is, hogy milyen mértékű napi internetezést lehet megállapítani. Tovább nehezíti a vizsgálatokat, hogy az internet rohamos léptékben való fejlődéséhez nehéz alkalmazkodni a vizsgálatok módjaival – amíg korábban papír alapúak voltak jellemzően a kitöltések, ma már döntően online kérdőívek a legszélesebb körben alkalmazott eszközök. Az okostelefonok, mobilapplikációk rohamos terjedése azonban hátráltatja, hogy pontos és naprakész adatokkal rendelkezünk a világháló felhasználóinak aktuális szokásairól, az online töltött idő tényleges mennyiségéről. Ugyanis emberek milliói használják nap mint nap órákig az internetet, mégsem tekinthetők függőnek. Az interneten eltöltött idő önmagában nem jó prediktora a problémás használatnak, hiszen számos munkakörnyezetben, tanulás során, messze lakó családtaggal való kapcsolattartás során megkerülhetetlen a használata – és az ilyen célokra való, akár órákig tartó használata félrevezető adatokkal szolgálna.

Az internettel kapcsolatos hazai és nemzetközi kutatások többsége fő célcsoportjának a fiatalokat választják, ugyanis jellemzően a korai serdülők az az életkori csoport, melynek tagjai átlagosan a legtöbb időt töltik internetezéssel (*Holtz és Appel, 2011*). A pszichológia és a marketing előszeretettel osztja fel a vásárlókat korosztályokra, úgynevezett generációkra, amely felosztás hűen tükrözi az elmúlt évek során a technológiai fejlődésben és az internethasználati szokásokban történt változásokat (*Tari, 2010, 2011*). Az X generáció tagjai (akik 1960-1979 között születtek) már rákényszerültek a technikai eszközök használatára, bár a megszokásuk sok esetben nehézséget okoz a számukra. Az Y generáció tagjai (akik 1980 és 1995 születettek) életének már részét képezi a számítógép és az internet, a munkavégzésük során erőteljesen támaszkodnak a különböző technológiai eszközökre, azokat magabiztosan kezelik. A számukra evidencia, hogy az internetes közösség tagjai, *Premsky (2001)* „digitális bevándorlóknak” nevezte az Y, illetve az X generáció tagjait. Jellemzően öntörvényűbb személyiségek, mint az a korábbi generációra jellemző, magabiztosak és szeretnek csapatban dolgozni, elsődleges értéknek a karriert, a pénzt és a sikert tekintik. A Z generáció tagjai (a 1996-2010 között született fiatalok) már a „digitális bennszülöttek” elnevezést kapták *Premsky*

(2001) elméletében. Mivel a digitális korszak kezdetén születtek, természetesnek tekintik a digitális világot, és ez áll életük középpontjában. Nem is ismerik már azt a világot, amiben nem volt tömegkommunikáció, televízió vagy számítógép, és jellemzően nem is tudnák elképzelni az életüket internet, valamint okostelefon nélkül. Általában jól értenek a technikához, fokozott érdeklődést mutatnak az internet, különösen a közösségi oldalak iránt. Fontos számukra magánéletük megmutatása, általában rugalmasabban gondolkodnak az idősebbeknél, nyitottabbak, a kommunikációjuk elsődleges színtere az internet lett. A digitalizált világ hatással van rájuk, gyors munkavégzéshez vannak szokva. Jellemző erre a generációra, hogy gyorsan akarnak információkhoz jutni – többségében multimédiás forrásokból –, azonnali jutalmazást és visszajelzést várnak, a tanulást hajlamosak halogatni, jellemzően az utolsó pillanatokra hagyva a teendők elvégzését (*Jukes és Dosaj, 2006*). A legújabb kategória pedig az Alfa-generáció, amelybe a 2010 után születettek tartoznak, akik már kisgyermekkorban találkoznak a technikai eszközökkel, melyek kezelését nagyon gyorsan képesek megtanulni. Jelenleg még nem felbecsülhető, hogy milyen hatással lesz a mindennapjaikra az a nagyfokú befolyásolás, aminek ki vannak téve a digitális világban. Kutatásunk fő célcsoportját ebben a felosztásban a Z generáció tagjai alkotják, akikre a legintenzívebb online jelenlét a jellemző.

A fiatalok egyre nagyobb része használja minden nap az internetet, például az egyetemisták 82 százaléka, a tizenévesek 60 százaléka internetezik napi szinten (*McIntyre, Wiener és Saliba, 2015*), a tinédzserek megközelítőleg 24 százaléka szinte állandóan online van, 56 százalék pedig naponta többször is „felmegy az internetre”, köszönhetően az okostelefonok elterjedésének (*Lenhart és mtsai, 2015*). A 33 európai országban végzett széles körű felmérés eredményei szerint a 9–16 éves gyermekek 60 százaléka naponta vagy majdnem minden nap internetezik, a világháló használata pedig nagyon korán, átlagosan kilenc éves kortól megkezdődik (*Livingstone, Haddon, Görzig és Ólafsson, 2011*). A minél korábbi, akár az iskoláskor előtti internethasználat vizsgálata és tanítása mindenképpen indokolt, hiszen az internethasználat előtt már megismerik a gyermekek az okostelefonokat és a táblagépeket (*Janek, 2015*). *Livingstone* és munkatársainak (2011) eredményei azt mutatják, hogy az otthoni internetezés mellett (a megkérdezett fiatalok 87 százalékára volt jellemző) az iskolai használat is jelentős mértékűvé vált (63 százalékos előfordulás). Ez az adat napjainkra minden bizonnyal nőtt, hiszen az okostelefonok térhódításával még nehezebbé vált annak pontos meghatározása, ki mennyi időt tölt az interneten, illetve mikor van „online”, azaz mikor elérhető, milyen gyakran ellenőrzi az e-mailjeit, üzeneteit. Ami bizonyosnak tűnik, hogy az internettel megnövekedett a médiahasználat összideje – hiszen már a filmnézés, hír-,

könyvolvasás is megvalósulhat az interneten –, ami olyan korábbi időtöltési tevékenységek helyébe lépett, mint például a könyvek vagy újságok olvasása, rádióhallgatás, televíziózás (*Rideout, Foehr és Roberts, 2010*).

Az internetezés célja vegyes képet mutat (*Livingstone és mtsai, 2011*). A legnagyobb arányban (85%) az iskolai feladataikhoz használják vagy játszanak a 9–16 éves fiatalok a világhálón (83%), esetleg videóklipeket néznek rajta (76%) vagy azonnali üzeneteket írnak (62%). A közösségi oldalakon való jelenlét is meghatározó mértékűnek mondható: a megkérdezettek 59 százaléka rendelkezett felhasználói profilokkal, ami pedig további figyelmet igénylő adat, hogy a 9–10 évesek körében a közösségi oldalakon való jelenlét 26 százalék (annak ellenére, hogy a legtöbb ilyen jellegű oldal a 13–14. életévhez köti a regisztrációt), a 15–16 évesek esetében pedig 82 százalékot is elérte a profillal rendelkezők aránya.

A fiúk és a lányok interneten végzett tevékenységei eltérő preferenciát mutatnak. A fiúkra inkább jellemző az online játék (*Canan, Ataoglu, Ozcetin és Icmeli, 2012*) és a letöltések magasabb aránya (*Kim és Davis, 2009*). Ezzel szemben a lányokra inkább a közösségi oldalak fokozottabb használata (*McAndrew és Jeong, 2012*) és az online történő információkeresés nevezhető általános tevékenységnek (*Wang, Luo, Luo, Gao és Kong, 2012*). Az online lét céljaiban is kimutatható nemi különbség, a lányokra inkább jellemző, hogy a kapcsolataik fenntartása, az online kommunikáció érdekében vannak online (*Kim és Davis, 2009; Ang, 2017*), míg a fiúkra az, hogy kikapcsolódásra használják az internetet (*Wang, és mtsai, 2012*).

Az európai felmérésben magyar gyermekek is részt vettek, az adatok alapján a hazai gyermekek körében is jelentős az iskolában zajló internetezés mértéke, a megkérdezettek 66 százalékánál fordult elő (*Ságvári, 2012*). Az internet használatának megkezdése a kontinens átlagával megegyezően ugyanúgy átlagosan kilenc éves korra volt tehető. A felhasználási célokat tekintve a magyar fiatalok némiképp eltértek az európai átlagtól: A legnépszerűbb a különféle internetes videók nézése volt (76%), ezt követte az internet iskolai feladatokhoz való használata (73%) és a közösségi oldalak látogatása (72%) közel azonos mértékben, majd az azonnali üzenetek írása (61%), valamint az online játékok (60%). Az internetes tartalmak (például fényképek, videók, zenék) megosztása is gyakori tevékenység volt, 42 százalékban fordult elő; jellemző volt továbbá a virtuális világokban való játék is (32%). Azaz a leggyakrabban végzett online tevékenységek a magyar gyermekek körében a szórakozás, illetve rekreáció célját szolgálták, a közösségi oldalak látogatásával (vagyis szociális kapcsolatok kialakításával, illetőleg fenntartásával) szociális funkciókat töltenek be, majd

csak ezek után következett az internet információkeresési és segítségkérési feladatokra való használata.

A fent említett tevékenységek nem kizárólagos jellegűek, gyakran a fiatalok együtt is végzik őket, például a fiatalabb korosztály tagjai már az interneten nézi a filmeket, hallgat zenét, onnan értesülnek a hírekről. Az interneten több feladat egyszerre, paralel történő végzése hozzászoktatja a fiatalokat a párhuzamos feldolgozáshoz, a figyelmük megosztásához (Kitta, 2013). Ez az úgynevezett *multitasking* használat, ami általában az interneten eltöltött idő több, mint felét teszi ki az egyetemista felhasználók saját bevallása szerint is (Moreno és mtsai, 2012). A *multitasking* tovább nehezíti elkülöníteni a tisztán internetezéssel, online oldalakon eltöltött idő meghatározását, mint ahogyan az okostelefonok folyamatos online elérhetőségi állapota is.

A magyar fiatalok internetezési szokásait felmérő Magyar Ifjúság 2012 kutatás eredményei alapján a 15–29 éves fiatalok korosztályáról az mondható el, hogy a világháló a fiatalabbak életében már jelentősebb szerephez jutott, mint a televízió (Kitta, 2013), 2016-ra pedig a naponta internetezők aránya 88 százalékos volt, míg a megismételt vizsgálat, a Magyar Ifjúság 2016² eredményei szerint a mindennap televíziót néző fiatalok aránya 63 százalék. Az internetezés mértékét illetően a 20–24 évesek hétköznapi átlagosan 120, hétvégén 192 percet töltenek online (Livingstone és mtsai, 2011). A 15–19 évesek a hét közbeni internethasználat időtartamában nem térnek el idősebb társaiktól, a hétvégén azonban mintegy 210 percre nő náluk az internet előtt eltöltött idő mennyisége. Míg 2012-ben az okostelefonok elterjedtsége 31 százalék volt, ez az arány négy évvel később 85 százalékra emelkedett. A napi internetezők aránya 88 százalékra nőtt, és a megkérdezettek 24 százaléka úgy fogalmazott, hogy folyamatosan online van. További aggodalmakra adhat okot az az eredmény, hogy a megkérdezett kétezer fiatal fele (53%) nem tudná egy napnál tovább nélkülözni az okostelefonját, az internethasználatot (51%), illetve kedvenc közösségi oldalát (45%). Pár évvel későbbi vizsgálatban Žumárová (2015) azt találta, hogy a tizenévesek internethasználata tovább növekedett: 2,5 órára hétköznapi és 3-5 órára átlagos hétvégén.

Ha külön vizsgáljuk az online felületeket, megállapítható, hogy manapság a szociális oldalak látogatása örvend a legnagyobb népszerűségnek, a megkérdezettek 69 százaléka tagja valamilyen közösségi weblapnak: a 15–19 éves fiatalok 75 százaléka, míg a 20–24 évesek közel 71 százaléka. (Kitta, 2013). A közösségi oldalak fontosságával egyre több kutatás is

² http://www.ujnemzedek.hu/sites/default/files/magyar_ifjusag_2016_a4_web.pdf

foglalkozik azt megállapítva, hogy a gyakori, napi többszöri látogatásuk mögött a kapcsolatfenntartási, élvezeti és én-megmutatási motivációk húzódnak meg (Contena, Loscalzo és Taddei, 2015). A közösségi oldalak jellemzője, hogy az ismerősökkel, barátokkal való kapcsolattartást segítik. Általában a fiatal korosztály rendelkezik a legtöbb kapcsolattal az ilyen oldalakon: a teljes minta (15–29 évesek) esetében 390 volt átlagosan az ismerősök száma, míg a 15–19 évesek esetében 444. A tinédzserek 40 százalékára volt jellemző, hogy naponta egy órát töltenek a Facebookon, 26 százalék esetében napi kettő óra a használat, míg 16 százalék esetében a napi három órát is meghaladja ezen a közösségi portálon eltöltött idő mennyisége (Naeemi, Tamam, Hassan és Bolong, 2014). A kapcsolattartás lehetősége mellett a közösségi oldalak népszerűségét a felhasználók önmagukról készített fényképeik, az ún. *selfie*-k (*self self-portrait photograph*) is adják. A fiatalok körében népszerű tevékenység összefüggésben áll a szociális exhibicionizmussal, extravertióval (Sorokowska és mtsai, 2016).

1.2. Az internetezés pozitívumai

A virtuális világ népszerűségének kulcsát elsősorban az általa kínált anonimitásban és intimitásban, a tilalmaktól való mentességében, a távolságok feloldásában lehet megtalálni (Halász, 2000; Bertók, 2009). Ezen felül az internet használói az online történő kommunikáció során a társas támogatás érzetét is megtapasztalhatják, így képesek pótolni azt, amit a valós környezetükben esetleg nem találnak meg, kompenzálhatják interperszonális kapcsolatokra vonatkozó gyengeségeiket (Vandelandotte, Sugiyama, Gardiner és Owen, 2009). Az online kommunikáció előnye, hogy magasabb szintű kontrollt élhetnek meg, eldönthetik, hogy kivel és mikor beszélnek, valamint a mondanivaló megfogalmazására is több idő juthat, ami a szociálisan kevésbé magabiztos fiatalok számára biztonságérzetet adhat (Morahan-Martin és Schumacher, 2003).

Az online barátságok kialakulása mögötti motiváció a hiányzó szociális támogatás kompenzálása (Mesch és Talmud, 2006), ezek a kapcsolatok pedig ténylegesen valós, bensőséges kapcsolatok, az online térben kialakult köteléket is erősnek és jelentőségteljesnek értékelték a személyek. Ha azonban a felhasználók nem kapják meg online sem a keresett társas támogatást, akkor az fokozza a depressziót (Frison és Eggermont, 2015). A félénkebb személyekre jellemző, hogy szívesebben alakítanak ki online ismeretségeket (Sheeks és Birchmeier, 2007), illetve azok is magasabb számú cyber-barátságra tesznek szert, akik a

külső megjelenésükkel, fizikai vonzerejükkel nincsenek megelégedve (*Ando és Sakamoto, 2008*). Ezt a feltevést hívják a „szegény gazdagabbá válik” hipotézisnek vagy szociális kompenzáció hipotézisnek (*Ellison, Steinfield és Lampe, 2007*). A szociálisan szorongóbb fiatalok – amennyiben a barátokkal való kapcsolattartásra használják a számítógépet – több, mélyebb szintű barátságról számolnak be, mint azok a szociálisan szorongó tizenévesek, akik nem használják ilyen célra. Online körülmények között hiányoznak egy hagyományos szemtől szembeni szituáció vizuális információi, elkerülhetik például a számukra kényelmetlen szemkontaktust. Velük ellentétben az extrovertáltabb jellemű személyek – akik számára egyébként sem okoznak gondot a szociális interakciók – arra használják a világhálót, hogy a már egyébként is kiterjedt szociális hálójukat fenntartsák vagy akár növeljék is annak nagyságát (*Subrahmanyam és Greenfield, 2008*), ezt nevezik a „gazdag gazdagabbá válik” hipotézisnek (*Kraut és mtsai, 2002*). A már meglévő kapcsolatokra egyébként is pozitív hatással van az online történő kommunikációnak a lehetősége, a számukra a számítógép egy további lehetőség a szocializációra (*Davis, 2013*). Tehát mindkét személyiségtípusra jellemző az internet használata, csak a motivációjukban térnek el egymástól. Azaz egyik korábban felállított nézet – sem a szociális kompenzáció, sem a „gazdag gazdagabbá válik” hipotézis – sem állja meg a helyét egymagában, mert mind az extrovertált személyeket, mind az introvertáltakat a további kommunikáció és az énközlés lehetősége vonzza az internetes közösségben, az online kapcsolattartásban.

A virtuális környezetben korlátlan lehetőség adódik arra, hogy az oldalak tagjai egyes tulajdonságaikat eltitkolják, vagy teljesen valótlan adatokat adjanak meg, egészen másnak kiadva magukat, mint amilyenek a valóságban (*Bargh, McKenna és Fitzsimons, 2002; Balku, 2011*). Az interneten az emberek könnyedén vallhatják magukat idősebbnek/fiatalabbnak, gazdagabbnak/szegényebbnak vagy akár az ellenkező nem tagjának is (*Gross, 2004*). Egyszerűen létrehozható egy új, teljesen a virtuális környezetre jellemző online személyiség (*Wallace, 2002*), ami által az ideális szelf megmutatható, a pozitív személyiségjellemzők kiemelhetőek, a negatív tulajdonságok elrejtethetőek (*Ellison, Heino és Gibbs, 2006*), lehetőség teremődik a személyes autonómia kifejlesztésére, gyakorlására (*Borca, Bina, Keller, Gilbert és Begotti, 2015*).

Az online identitás kutatása egy viszonylag régi terület, már az ezredforduló előtt is vizsgálták, hogy az online fórumokon milyen neműnek, milyen rasszokba és osztályokba tartozónak mutatják magukat az emberek (*Kendall, 1998*). A tinédzserek számára hasznos is az identitásuk szempontjából a próbálkozás, önmaguk megismertetésének, bemutatásának gyakorlása, hiszen az identitás központi motívum ebben az időszakban. Az *eriksoni* (1968)

pszicho-szociális fejlődésmélet szerint ebben az életkori szakaszban az identitáskeresés jelenti a kihívást, ilyenkor a fiatalok elkezdnek több figyelmet szentelni annak, hogy milyennek tűnnek mások szemében. Kísérletezni kezdenek a különböző szerepekkel, tevékenységekkel, viselkedésekkel, a sok lehetőség közül hajlamosak nehezen dönteni, előfordulhat a szerepkonfúzió, az identitáskrizis. Erikson szerint ennek feloldásaként kialakul bennük egy identitásérzés, annak tudata, hogy kik ők, merre tartanak, a saját elvárásaikat vagy a társadalom által előírt normákat követik. Ebben az identitáskeresésben segítséget nyújthat az internet is, ahol a tizenévesek kísérletezhetnek, és különböző korú és kulturális háttérrel rendelkező személlyel érintkezhetnek. Az eredmények azt mutatják, hogy ez a divergens kommunikáció pozitív hatással van a stabil identitás kialakulására és a szociális kompetencia megerősödésére egyaránt (Valkenburg és Peter, 2008).

Ezzel szemben a közösségi oldalakon motiváltak arra az emberek, hogy a lehető legkedvezőbb fényben tüntessék fel magukat (Chou és Edge, 2012), sőt az internet arra is lehetőséget nyújt, hogy a valós életükhöz képest egy teljesen más (fantázia)világba meneküljenek (Leung, 2011). A virtuális világokban, online játékokban nem ritka, hogy a látogatók komoly pénzeket is fordítanak arra, hogy prémium felhasználókká váljanak, különféle bónuszokat, plusz funkciókat vásároljanak. Emögött az állhat, hogy ez a státusz kifejezésének online módja, fokozza a játék/oldal élvezetét, a felhasználók még hangsúlyosabban kifejezhetik ezáltal az elköteleződést és a csoporttagságot (Mäntymäki és Salo, 2015).

A virtuális világok további előnye, hogy használóiknak lehetőségük van teljesen újszerű módon reagálni a többiek viselkedésére, mint azt tennék a valós, megszokott környezetükben. Megtapasztalhatják az anonimitást, a deindividualizáció és deperszonalizáció érzését (Postmes, Spears és Lea, 2002). Ez a fajta rejtettség biztonságot és kontrollérzetet ad a felhasználóknak, és a kutatások eredményei szerint meg is változik a viselkedés az online térben. A megkérdezett felnőttek saját véleményük alapján az interneten kockázatvállalóbban viselkednek, le mernek írni olyan dolgokat, amelyeket szemtől szemben nem mondanának a másoknak és társaságkedvelőbbek. Ugyanakkor pedig nagyobb mértékű felszínesség is volt rájuk jellemző, mint offline interakciók esetén (Messinger és mtsai, 2008). A világhálón egyfajta felszabadultságot élhetnek meg, mivel megszűnhetnek azok a gátlások, amelyek a környezeti elvárások miatt visszafogottabbá és átgondoltabbá teszik egyébként az egyén viselkedését (Parti és Virág, 2010).

A közösségi média teljesen megváltoztatta az emberi kapcsolatok kialakítását, működtetését (Oh és mtsai, 2014), mivel az internet használata jó lehetőséget kínál a szociális

hálók kiszélesítésére. A közösségi oldalak felkeresésében a fő motívumok közé sorolható a valahová tartozás szükséglete, az én megmutatása és a szelf-prezentáció igénye (*Nadkarni és Hofmann, 2012*). Ezekhez a honlapokhoz a látogatók kötődést alakítanak ki, idővel tagoknak fogják magukat érezni és nevezni, hiszen itt megtapasztalhatják a csoporthoz való tartozást. A közösségi élmény mellett társas és érzelmi támogatásban részesülnek, de az énhatékonyágukat és az énképüket is képesek ezek a weblapok megerősíteni (*Wellman és Gulia, 1999; Blanchard, 2007; Burke, Marlow és Lento, 2010; Gangadharbatla, 2010*). A közösségi oldalak pozitívuma, hogy általuk a bizonytalanul kötődő, alacsony önértékeléssel rendelkező személyek is megélhetik a valahová tartozás élményét, kötődések kialakulását (*Tóth és Mirnics, 2014*).

A közösségi weboldalak énerősítő hatásának azért lehet kiemelt jelentősége, mivel a túlzottan alacsony mértékű önbecsülés akár depresszió kialakulásához is vezethet, amiben a serdülők és a fiatal felnőttek különösen veszélyeztetett korcsoportoknak számítanak (*Orth, Robins és Roberts, 2008*). A depresszió és a stressz leküzdésében pedig a társas támogatás pozitív megküzdési stratégiának számít, hiszen segíti a stressz és a szorongás csökkentését (*Leung, 2007*), valamint a pszichológiai jóllét mértékének emelkedését (*Winemiller, Mitchell, Sutliff és Cline, 1993*). Ezen felül arra vonatkozóan is vannak kutatási eredmények, hogy az internetezés akár javítani is tudja a kognitív képességeket, különös tekintettel az olvasásra olyan gyermekek körében, akik ezen a területen nehézségekkel küzdöttek (*Jackson és mtsai, 2006*).

Az internet, a különféle online technológiák használata tehát számos előnnyel jár, például képes növelni az észlelt társas támogatás és a szociális tőke, társas erőforrás mértékét, egy biztonságos teret kínál az identitásokkal való kísérletezésre, az énkifejezés gyakorlására, az önbecsülés növelésére (*Best, Manktelow és Taylor, 2014*). Az excesszív online játék mögött például a pszicho-szociális problémákkal való megküzdés szükségessége, a magas szintű stressz, az alacsony önbecsülés és az eszképzizmus, a valóságból, az unalmas hétköznapiakból való kiszakadás, elmenekülés motivációja húzódott meg (*Kardefelt-Winther, 2014a*). Mások is beszámoltak arról, hogy főként az online játékok esetében a fő motivációs tényező a relaxáció mellett az eszképzizmus volt (*Hussain és Griffiths, 2009*). A kiterjedt használatnak azonban általában több káros hatása van a felhasználóra, mint pozitív következménye.

1.3. Az internetezés negatívumai

Az internettel kapcsolatban számos kutatás mutatott negatív erejű befolyásolást is akár ugyanazon változó vizsgálata során, gyakoriak az egymással ellentétes eredmények publikálása. Az ellentmondásokat az egyik legkorábbinak számító, a további vizsgálatoknak alapul szolgáló kutatás is jól példázza, amely „internet paradoxon” néven híresült el (*Kraut és mtsai*, 1998). Első kutatásukban *Kraut* és munkatársai (1998) 93 olyan háztartásba biztosítottak internet-hozzáférést, ahol korábban a személyek nem rendelkeztek internettel. Céljuk ezzel az volt, hogy megfigyelhessék az évek során hogyan hat ez a változás a kísérleti személyek pszichológiai egészségére. Azt az eredményt kapták, hogy a világháló fokozott használata egyenes arányban állt a családtagok közti kommunikáció mennyiségének, valamint a szociális háló nagyságának csökkenésével. Ezekkel az adatokkal párhuzamosan az alanyoknál nagyobb mértékű depresszió és stressz jelentkezett, egyre magányosabbnak érezték magukat a kísérlet első évét követően. Vagyis annak ellenére, hogy az internetnek elsősorban az interperszonális kommunikáció megvalósítása, könnyítése a funkciója, mégis fokozott mértékű használata gyengítette a szociális kapcsolatokat és a pszichológiai jóllétet, mivel az internet elszigetelte a felhasználókat valós környezetüktől – ezért nevezték a kutatók paradoxonnak a jelenséget. Pár évvel később azonban, amikor a vizsgálatot megismételték, már az előzőekhez képest teljesen ellentétes eredményeket kaptak a szerzők, a negatív hatás a későbbiekben megszűnt (*Kraut és mtsai*, 2002). Ennek oka az internet folyamatos terjedésében kereshető, a felhasználók megtanulták, miként állíthatják igényeik szolgálatába az internet különböző funkcióit. Bár az online kommunikáció nem helyettesítette a hagyományos kommunikációs formákat, sokkal inkább kiegészítette őket, tovább növelve a meglévő szociális interakciók számát.

A világháló egyértelműen negatív befolyását hosszú távon már nem tudták bebizonyítani, a negatív eredmények a longitudinális kutatás során átmenetinek bizonyultak. Ennek ellenére továbbra is vannak olyan nézetek, melyek szerint az internet elidegeníthet a normális szociális kapcsolatoktól, akár el is szakíthatja a személyt ezektől, mivel az internet válhat az elsődlegesen domináló szociális faktorrá az életében (*Amichai-Hamburger és Ben-Artzi*, 2003).

Az internet hosszú távon hatást gyakorol a fiatalok identitásának kialakulására, bár a befolyás iránya ebben az esetben sem egyértelműen eldöntött még (*Lam*, 2000; *Jensen*, 2003; *Black*, 2009). *Valkenburg és Shouten* (2006) szerint az online kapott pozitív és negatív vélemények erőteljes befolyással bírtak az internetező tizenévesek kialakulóban lévő

énképére. Kutatásuk során a kedvező visszajelzések támogató, segítő jellegűek voltak, ennek megfelelően erősítették is a felhasználók énképét. Azonban a kedvezőtlen viszonyulások negatív, destruktív hatást fejtettek ki a gyermekek énképére. Vizsgálatuk alapján a szerzők úgy vélik, hogy az alakulóban lévő személyiségre nagy erővel hatnak az online élmények, főleg a hosszabb, tartós idejű internetezés során. Könnyedén létrejöhet ún. kettős morál, amely esetben az offline világhoz képest az internetes normák megengedőbbek, kevésbé szigorúak (*Parti és Virág, 2010*). Ilyen viselkedési forma lehet többek között a filmek/könyvek illegális letöltése, az üzenetküldések során alkalmazott esetleg durvább stílus, becsületsértő kommentek írása, esetleg mások személyes adataival való visszaélés. Hosszú távon ez a viselkedés rosszul hat a gyermekek empátiájára, rontja a metakommunikációs jelek olvasásának képességét, valamint sok konfliktusnak az lehet a kiváltó oka, hogy a non-verbális és metakommunikációs információk hiányoznak az online üzenetekből, például nehezen jeleníthető meg az irónia, ezért könnyen félreértelmezhetőekké válnak ezek az üzenetek.

Az internet veszélye másfelől abban is rejlik, hogy az illegális szerekkel ellentétben a fiatalok a világhálót könnyedén elérhetik, és látszólag csak pozitív élményeket, valamint kellemes hangulatot élhetnek meg rajta (*Chen, 2006*), mint például a másoktól társas és emocionális támogatás, szociális tőkéjük növelése. Vagy akár ilyen pozitívumként említhető a kontroll birtoklása, amikor is a közösségi oldalakon a felhasználók maguk határozhatják meg, miként prezentálják, mutatják be önmagukat (*Garcia és Sikström, 2013*). Emellett az online oldalak túlzott mértékű használata, felkeresése kapcsán végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy a világhálóval ugyanolyan szintű, elvonási tünetekkel kísért függőségi viszony megjelenése lehetséges, mint történik az az alkohol, a drog, a dohányzás vagy éppen a szerencsejátékok esetében mind fizikai, mind pszichológiai szinten hatást gyakorolva a személyek életére (*Leung, 2004*).

A közösségi oldalakat vizsgálva már arra is vonatkoznak kutatások (lásd pl. *Ryan és Xenos, 2011; Horton, Reid, Barber, Miracle és Green, 2014*), hogy milyen hatással van a közösségi oldalak excesszív használata a nárcizmusra. Ezek a nagyméretű virtuális közösségek azt az illúziót keltik a fiatalokban, hogy akár több száz, ezer „barátjuk” van. A kellemetlen kommenteket azonnal törölhetik, le is tilthatják, törölhetik azokat a személyeket, akiknek a véleménye nem egyezik az övéjükkel. Látszólag minden kontroll az ő kezükben van, ők döntenek el, mit osztanak meg magukról, akár teljesen ferde képet is kialakítva másokban (például csak a pozitív élmények posztolásával).

Egészen modern jelenséggként a szakirodalomban már beszélnek Facebook irigységről és Facebook depresszióról (*O’Keeffe és Clarke-Pearson, 2011; Jelenchick, Eickhoff és Moreno, 2013*), ami pontosan annak következtében alakul ki, hogy látszólag a többiek boldogabbak, és az az illúzió, hogy másokkal csak jó dolgok történnek meg, mivel azok kerülnek megosztásra (*Chou és Edge, 2012*). Vagyis a Facebookon eltöltött jelentős idő mellett megnövekedett a depresszió kialakulásának valószínűsége, mivel a szociális összehasonlítás fokozottan van jelen az ilyen jellegű közösségi oldalakon (*Lee, 2014*). Összefoglalva az online világgal kapcsolatos legnagyobb veszélyforrásoknak a következők tekinthetők: fiatalok sokkal védtelenebbek a bántalmazásokkal szemben, a szociális izolációnak, nagyobb az esélye az online zaklatásnak és a depresszió kialakulásának (*Best és mtsai, 2014*).

1.4. Az internetezés hatása az egészségre

Az internetezés kapcsán az egészségre gyakorolt hatását is vizsgálják a kutatók. Az online eltöltött idő hossza összefüggött az egyetemisták kevesebb heti átlagos testmozgásának mennyiségével (*Derbyshire és mtsai, 2013*), a serdülők testsúlyának növekedésével, a képernyő előtti szabadidő pedig túlsúly és metabolikus szindróma (összetett anyagcserezavar) kialakulásához vezethet (*Mark és Janssen, 2008; Boone, Gordon-Larsen, Adair és Popkin, 2007*). Különösen a fiatal korosztályra van jelentős hatással a fokozott internetezés mértéke, 10-11 éves gyermekeknél ennek következtében szignifikánsan több pszichés probléma jelentkezett (*Page, Cooper, Griew és Jago, 2010*). A képernyő előtt töltött idő növekedésével párhuzamosan a személyek alvással töltött ideje csökkent (*Do, Shin, Bautista és Foo, 2013*), inszomnia alakult ki náluk (*Cheung és Wong, 2011*), és átlagosan heti két-három alkalommal alvási nehézségekkel küzdöttek (*Zhang és mtsai, 2017*). Az elalvást megelőző 90 percben történő internetezés különösen kritikus periódus, jelentősen rontott az alvás minőségén a vizsgált gyermekek körében (*Foley és mtsai, 2013*).

A nem kielégítő minőségű és mennyiségű alvás mellett a hátfájások megjelenése is gyakoribb volt a napi kettő vagy annál több órát internetezők körében (*Bélanger, Akre, Berchtold és Michaud, 2007*). Mások szerint a teljes fizikai egészségre is rossz hatással van a problémás internethasználat (*Kelley és Gruber, 2013*). A mozgásszegény életvitel, a kialvatlanság nem kedvez a koncentrációnak és a figyelemnek, ezért jellemzően romlik a tanulási teljesítmény, az iskolai jegyek átlaga, megnő az órai hiányzások száma (*Lin és Tsai,*

2002). A problémás internethasználat egyetemista mintára is kihatással volt, az életükben negatív változások történtek, csökkent a fizikai és szociális aktivitások száma, rendszertelenül étkeztek és alvászavarok is kialakultak a túlzott internetezés következtében (*Lin, Chen, Chang és Lin, 2013*).

Azon személyek, akiknek a heti internetezéssel eltöltött idejük már problémásnak tekinthető, jellemzően diszfunkcionális megküzdési stratégiákat alkalmaznak, valamint rosszabb interperszonális kapcsolatokkal is rendelkeznek (*Milani, Osualdella és Di Blasio, 2009*). Legsúlyosabb következményként az öngyilkosságról való fantáziálgatás és az öngyilkossági kísérletek elkövetése is mutatott együttjárást az internetfüggőséggel (*Lin és mtsai, 2014*).

2. A PROBLÉMÁS INTERNETHASZNÁLAT

2.1. Megnevezési problémák, definíciós különbségek a problémás internethasználat kapcsán

Az internet világa szerves részét képezi az iskoláskorú fiatalok mindennapjainak, s bár nem lehet egyértelműen negatív jelenséggént értelmezni, számos veszélyt rejt magában. A napi szintű használat felveti a kérdést, hogy milyen hatással van az internet a felhasználók életére, társas kapcsolataira, iskolai/munkahelyi teljesítményére. A túlzott mértékű internetezés elvezethet akár az addikció megjelenéséig is (*Dhir, Chen és Nieminen, 2015*), ami szorosan összefügg nemcsak a problémás használattal, hanem az általa okozott jutalomfüggéssel egyaránt. Noha az internethasználat az elmúlt években vált igazán jelentős mértékűvé, már viszonylag régóta kutatják problémás, illetve patológiás formáinak előfordulását is. Az internet függőségi zavar jelenségét elsőként *Goldberg (1996)* írta le a szerfogyasztási addikció mérése kapcsán, a kritériumrendszer felállításához pedig a patológiás szerencsejátékozás és az impulzus-kontroll zavar diagnosztizálását vette alapul. *Young (1998)* szintén még az ezredforduló előtt úgy fogalmazott, hogy az internetfüggőség révén egy új klinikai zavar jelent meg, noha akkoriban a világhálót még csupán katonai célokra vagy a nagyobb pénzügyi központok használták. Mind a mai napig nem nevezhető hivatalosan is klinikai zavarnak, még a jelenség elnevezésében sincsen konszenzus a kutatók között (lásd 1. táblázat).

1. táblázat. A problémás internethasználat elnevezésének változása

Szerző	Év	Angol megnevezés	Magyar megnevezés
Goldberg	1996	Internet addiction disorder	Internet függőségi zavar
Young	1998	Internet addiction	Internetfüggőség
Greenfield	1999	Compulsive internet use	Kompulzív internethasználat
Caplan	2002	Pathological internet use	Patológiás internethasználat
Hansen	2002	Excessive internet use	Excesszív internethasználat
Shapira és mtsai	2003	Problematic internet use	Problémás internethasználat
Morahan-Martin	2005	Internet abuse	Internet abúzus

Az internetaddikció elnevezést indokolhatja, hogy a viselkedéses függőségek csoportjába sorolható, amikor is nem pszichoaktív kémiai szer a kiváltó ok, hanem valamilyen viselkedés. Addikciót általában olyan viselkedés alakít ki, amely a mindennapok részét képezi – például evés, munka, testedzés –, azonban a normál mérték már nem lesz kielégítő, túlzásba fog esni a személy (*Demetrovics és Kun, 2007*). A tevékenység kórossá, problémássá változik, dominálni fogja az egyén életét, károsítani őt és a környezetét. Addikcióról azon a szinten beszélhetünk, amikor a függő személy gondolatait, érzelmeit függése tárgya uralja, ami már jelentősen befolyásolja a mindennapi életét. Az addikcióra jellemző, hogy minden más elveszíti fontosságát, az egyén elhanyagolja a korábbi örömszerző tevékenységeket. A kémiai addikcióval közös jellemző a ciklikusság, a húzásmechanizmus (a normál állapotból euforikus állapotba kerülés, pozitív megerősítése az addikciónak) és a lökésmechanizmus. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a személy a kellemetlen elvonási tünetek megszüntetése érdekében végzi az addiktív tevékenységet, így a rossz érzet megszűnésével negatív megerősítése történik a függőségnek.

A kutatások többsége a *youngi* terminus technicust alkalmazza a leggyakrabban, valamint az általa felállított definíciót tekinthetjük a legszélesebb körben elfogadott meghatározásnak. *Young* internetfüggőségnek nevezi a jelenséget és úgy fogalmaz, hogy az egy kontrollálhatatlan vágy a világháló túlzott mértékű használatára, amikor is leértékelődik az az idő, amit nem töltenek internetezéssel a személyek (*Young, 2004*), de lehet az internetfüggőséget az impulzivitás-kontroll zavaraként is definiálni (*Young, 1998*). Az internet megvonása esetén a függők szorongóvá, idegessé és agresszívvá válnak, valamint nagymértékben romlanak a szociális és családi kapcsolataik, a gondolataikat teljesen az internet foglalja le. Azaz a felhasználók pszichológiai függés élményét élik meg, ami hasonló mechanizmusok alapján működik, mint a szerencsejáték-függőség vagy a túlevés okozta függés. A legtöbb vizsgálat a *Young* által kidolgozott kérdőívvel (*Internet Addiction Test, IAT*) méri az internethasználat már egészségesnek nem tekinthető szintjét. Ennek rövidített változata egy nyolc kérdésből álló diagnosztikus kérdőív, amely rövid idő alatt lehetővé tette az internetfüggőség diagnózisának felállítását. Ha a személy öt vagy annál több kérdésre igennel válaszol, akkor internetfüggőnek tekinthető (*Young, 1998*). Az Internetfüggőségi Kérdőív kritériumai közé az alábbiak tartoznak (forrás: *Koronczai, Demetrovics és Kun, 2010*):

1. Az internettel való intenzív foglalkozás (a korábbi online aktivitásra gondolás vagy a jövőbeli anticipálása).
2. Ugyanakkora öröm eléréséhez megnövekedett idejű online jelenlét (tolerancia).

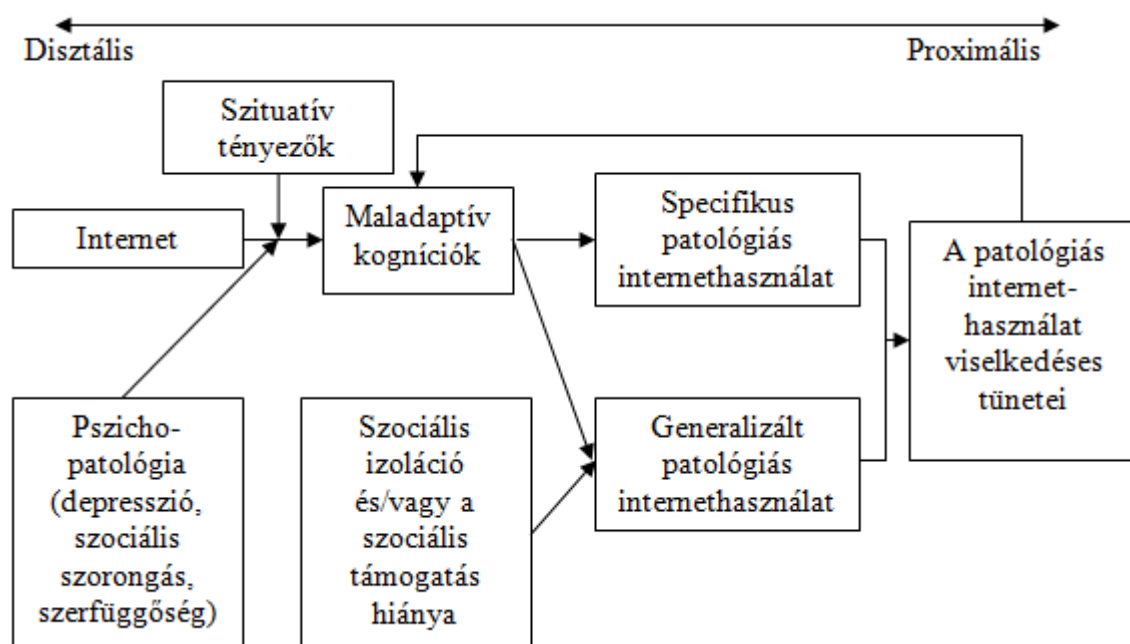
3. Ismételt erőfeszítés az internethasználat csökkentésére vagy abbahagyására.
4. Idegesség, depresszió vagy hangulati labilitás, amikor az internethasználatot korlátozzák.
5. Az előre eltervezettnél hosszabb online időtöltés.
6. Az internethasználat miatti munkavégzésbeli vagy kapcsolati károsodás.
7. Hazudás másoknak arról, hogy mennyi időt tölt internethasználattal.
8. Internethasználat hangulatszabályozás céljából.

Morahan-Martin és Schumacher (2000) az internetfüggőséget az online felületek excesszív, vagyis túlzott használataként definiálta, ahol az internethasználat kontrolljának a hiányáról van szó, és jellemzően súlyos negatív hatásokkal van a személyek életére. Mások azonban vitatták a tényt, hogy a függőségek közé sorolható a jelenség, ugyanis nem teljesen fedi le az addikciók kritériumait, így a kevésbé ellentmondásos problémás internethasználat kifejezés alkalmazását javasolták (*Shapira és mtsai, 2003*). Véleményük szerint a problémás jelleg jól lefedi az internethasználat maladaptív jellegét, a negatív következményekkel járó belefeledkezést, amikor is a felhasználók ellenállhatatlan vágyat éreznek az internet használatára, és a szándékoltnál sokkal több ideig tart ez a használat. A problémás használat kifejezése jól megjeleníti, hogy a kiterjedt internetezés kedvezőtlen hatással lehet a személy életére (például szociális kapcsolataira, fizikai egészségére, iskolai vagy munkahelyi teljesítményére) anélkül is, hogy függőként aposztrofálnánk vagy egy patológiát diagnosztizálnánk (*Spada, 2014*). *Spada (2014)* meghatározása mentén erre a jelenségre a dolgozatban mi is a problémás internethasználat kifejezést alkalmazzuk, ami véleményünk szerint kellően jelzi, hogy a kóros szint kialakulása előtt is olyan következményekkel járhat a fiatalokra a túlzott online jelenlét, amire mindenképpen figyelmet kell fordítani a szülőknek és a pedagógusoknak egyaránt.

Caplan (2002) szerint a patológiás internethasználat, azaz kóros internetezés egy multidimenzionális szindróma, mely kognitív, emocionális és viselkedésbeli tünetekkel rendelkezik. Akkor beszélhetünk a megjelenéséről, ha hét tényező van jelen. *Caplan (2002)* kognitív tényezőként írta le az interneten keresztül rendelkezésre álló szociális előnyök észlelését, az online megtapasztalt szociális kontrollt és a megvonást. Viselkedéses komponens az elméletben az interneten töltött fokozott időmennyiség, a hangulatszabályozás, a kompulzív használat. Mindezek hatására pedig negatív következmények járnak. Egyéb megnevezése a jelenségnek *Greenfieldnél (1999)* kényszeres, vagyis a kompulzív

internethasználat, *Hansen* (2002) vizsgálatában az excesszív internethasználat, *Morahan-Martin* (2005) pedig internet abúzusról beszél.

Davis (2001) szerint kognitív-behaviorista modellel magyarázható az általa patológiás internethasználatnak nevezett jelenség, mivel az internethasználatához tartozó kognitív mintázatok és viselkedések negatívan hatnak a felhasználó életvitelére (lásd 1. ábra). *Davis* (2001) elkülönít specifikus és generalizált patológiás internethasználatot, ahol is a specifikus használatnál egy meghatározott cél kötődik az internetezéshez (például online szerencsejáték), míg a generalizált patológiás internethasználat egy összetettebb viselkedési formát jelent. Továbbá abban is különbséget tesz a többi kutatóhoz képest, hogy melyek a patológiás internethasználat kialakulásának egyre közvetlenebb, azaz proximális okai (maladaptív kogníciók, szociális izoláció) és távolabbi, disztális okai (például egyes szituatív tényezők és különféle pszichopatológiák, akár egyéb függőségek megléte).



1. ábra. A patológiás internethasználat kognitív-behaviorista modellje
(Forrás: *Davis*, 2001. 190. o.)

Griffiths (1998, 2005) szerint a digitális technológiák nem szabályozott használatához hasonlóképpen kell hozzáállni, mint a viselkedéses vagy nem kémiai szerek által kiváltott függőséghez, mivel a szerfüggőséghez hasonló tünetekkel bír. Hat kritérium mentén határozta meg az általa internetfüggőségként aposztrofált jelenséget: szaliencia (azaz kognitív kiemelkedőség, ami arra utal, hogy a személy életének az egyik legfontosabb része, mely dominálja a gondolataikat, érzéseiket és viselkedéseiket), hangulatmódosítás (az internetes

tevékenység pozitív, euforikus érzetet kelt), tolerancia, elvonási tünetek, konfliktus (intrapersonális és interperszonális), valamint relapszus (visszaesés) és helyreállítódás – amikor is valamennyi kihagyás után újra internetezni kezd a személy. Az internetfüggőségre technológiai addikcióként tekint. *Charlton* (2002) célja az volt, hogy ezen kritériumok mentén haladva elkülönítse a függő és az internettől nem függő felhasználókat. Úgy találta, három perifériás (a kognitív szaliencia, tolerancia és eufória) és három központi tényezője (elvonási tünetek, relapszus és felépülés, konfliktus és viselkedési szaliencia) van az internetfüggőségnek.

Widyanto és *Griffiths* (2006) azt a nézetet vallják, hogy a konkrét internetfüggőség vizsgálata helyett a kutatások fókuszát érdemes lenne azokra az online végzett tevékenységekre, viselkedési addikciókra helyezni, amikhez kapcsolható a függőség maga, nem pedig a médiumhoz (ilyen például a szerencsejáték-függőség). Ezzel szemben azonban vannak olyan tevékenységek, amelyek az internet nélkül nem lehetnének megvalósíthatóak, mint a chat szobák használata vagy az online szerepjátékozás. *Griffiths* (2012) úgy véli, jelentős különbség van abban, hogy valaki internetfüggő vagy a függőségének tárgyát az interneten keresztül éri el.

A diagnosztikus jellegű internetfüggőség vagy internet addikciós zavar kifejezések alkalmazásához szükséges lenne egy egységesen elfogadott kritériumrendszer és terminológia, egy standardizált definíció felállítása. Ez sajnos jelenleg még nem áll a rendelkezésünkre a jelenség vizsgálatát illetően, noha vannak már erőfeszítések és célzott kutatások a különféle kritériumrendszerek összevetésére, együttes vizsgálatára (lásd pl. *Hsu és mtsai*, 2014).

Abban sincs egyetértés a szakirodalomban, hogy mennyi háttérváltozó húzódhat meg a problémás internethasználat jelensége mögött. Az egyes modellek és az általuk meghatározott faktorok összesítését a 2. táblázat szemlélteti. *Young* és munkatársai az internetfüggőség modelljét három komponensűnek írták le (*ACE Model*), mely szerint az elérhetőség (*accessibility*), a kontroll (*control*) és a menekülés (*escape*) játszik elsődlegesen szerepet a kialakulásában, amik jutalmazó jellegűek a felhasználókra nézve (*Young, Pistner, O'Mara és Buchanan*, 2000). Egyrészt az elérhető információk, interaktív közegek és pornográf tartalmak alkotnak ilyen jutalmakat, másrészt a személy megtapasztalhatja a kontrollt, az interakciók privát természetűek, valamint az online világ pszichológiai menedéket kínál a mentális és érzelmi terheltség, problémák elől. Az egy-faktoros modell a függőségi használat meghatározó jellegét hangsúlyozza, míg a két-faktoros modell a kiugró használatot és a kontrollvesztést (*Korkeila, Kaarlas, Jääskeläinen, Vahlberg és Taiminen*, 2010). Az IAT

német verziója szintén két-faktoros modellt ír le, az érzelmi és kognitív belefeledkezés mellett a másik tényező a kontroll elvesztése és a mindennapi élettel való interferencia (Barke, Nyenhuis és Kröner-Herwig, 2012). Jelenchick, Becker és Moreno (2012) a kérdőív amerikai alkalmazása során is két faktort különítettek el a kutatók: a függőségi használatot és az excesszív használatot. A kérdőív angol verziója három- és hat-faktoros modellt fed le. A három-faktoros elrendezés az érzelmi/pszichológiai konfliktust, az időmenedzselés problémáit és a kedv megváltoztatását tartalmazza alszállaként (Widyanto, Griffiths és Brunson, 2011), míg a hat-faktoros elmélet alszállaként a szálenciát, az excesszív használatot, a munka elhanyagolását, az anticipációt, a kontrollvesztést és a szociális élet elhanyagolását tartalmazza (Widyanto és McMurran, 2004).

2. táblázat. A problémás internethasználatot magyarázó modellek összevetése

Kutatók	Év	Modell	Faktorok
Young és mtsai	2000	3-faktoros <i>ACE Model</i>	Elérhetőség Kontroll Menekülés
Widyanto és McMurran	2004	6-faktoros	Szálencia Excesszív használat Elhanyagolás Anticipáció Kontrollvesztés Szociális élet
Demetrovics és mtsai	2008	3-faktoros	Obszesszió Elhanyagolás Kontrollzavar
Korkeila és mtsai	2010	1-faktoros	Függőségi használat
		2-faktoros	Kiugró használat Kontrollvesztés
Widyanto és mtsai	2011	3-faktoros	Érzelmi konfliktus Időmenedzselés Kedv megváltozása
Barke és mtsai	2012	2-faktoros	Belefeledkezés Kontrollvesztés
Jelenchick és mtsai	2012	2-faktoros	Függőségi használat Excesszív használat

Magyarországon *Demetrovics Zsolt, Szeredi Beatrix és Rózsa Sándor* (2008) három-faktoros elméletükben a problémás internethasználat alskáláinak a következőket emeli ki: kényszeresség (obszesszió), elhanyagolás (neglekt) és kontrollzavar. A kényszeresség alapja az internet excesszív használata, amely szalienciába torkollik, azaz az egyén életében dominánssá válik az online jelenlét, folyamatos kényszert érez az internettel való foglalkozásra, kényszeresen fantáziál, álmodozik róla, és amikor nincs online, akkor is azt tervezgeti, hogy mit fog csinálni az interneten. Ezzel összefügg az is, hogy elhanyagolja mindennapi tevékenységeit, a problémás internethasználó például kevesebbet alszik, eszik, mozog, nem készíti el a házi feladatát, elhanyagolja a házi munkát, társas kapcsolatait, munkahelyi kötelezettségeit. A kontrollzavar pedig az interneten eltöltött idő szabályozásának a nehézségét jelzi, a személy ebben az esetben az eltervezettnél sokkal több időt tölt online. A legtöbb modell esetében megjelenik a problémás használat jellemzőjeként a fokozott használat és a kontroll elvesztése.

A fentiekkel szemben az egészséges mértékű internetezés magába foglalja a világháló meghatározott célra való használatát, ésszerű időbeli kereteken belül, valamint nem társul hozzá kognitív vagy viselkedésbeli diszkomfort érzet, az impulzuskontroll csökkenése, magányosság vagy depresszió megjelenése, a személy nem vonódik el a környezetétől (*Davis, 2001*). Ilyenkor annyi időt tölt az interneten, hogy konstruktív módon részt tudjon venni a napjainkban elengedhetetlen online kommunikációban, azonban nem válik a kizárólagos kapcsolati forrássá az internet. Egészséges használat nem zavarja, nem érez frusztrációt és szorongást abban az esetben, ha nincs internetközelben. Ezt a teóriát támasztja alá, hogy az internet professzionális, munka célra történő használata esetén kevesebb a problémás internetező (*Mottram és Fleming, 2009*), mivel nem strukturálatlan az időtöltés, konkrét cél köthető hozzá. Ahhoz azonban, hogy egy optimális viszonyulás, azaz egészséges internethasználat alakuljon ki a fiatalok körében, ismernünk kell azokat a személyiségjegyeket, amelyek kockáztnövelő, illetve védőhatást fejthetnek ki (*Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse és Shoger, 2011*).

Bár az egységes és átfogó definíció még várat magára, abban egyetértenek a kutatók, hogy vannak bizonyos elemei a viselkedésnek, amelyek alapján függőségről beszélhetünk (*Widyanto és Griffiths, 2006*). Az évről évre egyre növekvő számú kutatások ellenére az internetfüggőség továbbra sem került be hivatalosan „A mentális betegségek diagnosztikai és statisztikai kézikönyvébe”, a legfrissebb kiadás, a DSM-V sem tartalmazza az internet addikciót, csak az online szerencsejáték-függőséggel bővült a pszichiátriai zavarok kategorizációja (*American Psychiatric Association, 2013*). Az internethasználat zavara

azonban már megemlítsre került mint részletesebben tanulmányozandó terület – bár vannak kutatók, akik nem tartják mentális zavarnak, sokkal inkább egyfajta nem megfelelő coping stratégiának az élet problémáira (Kardefelt-Winther, 2014a; Laconi, Vigouroux, Lafuente és Chabrol, 2017). Az internethasználati zavar diagnosztizálására az alábbi kritériumokat javasolták (American Psychiatric Association, 2013):

1. Az internethasználatba való belefeledkezés.
2. Internet hiányában megvonási tünetek.
3. Tolerancia kialakulása.
4. Az internethasználat korlátozása sikertelen.
5. Az excesszív használat annak ellenére folytatódik, hogy a személy tisztában van annak negatív következményeivel, pszicho-szociális problémáival.
6. Más területek iránt megszűnik az érdeklődés.
7. Az internet használatának célja a menekülés vagy a szorongás csökkentése.
8. Hazudás másoknak az interneten eltöltött idő mennyiségéről.
9. Fontos kapcsolat, munka, tanulmányi/karrierlehetőség kockáztatása vagy elvesztése az internethasználat következtében.

Azért sincs még konszenzus e tekintetben, hogy külön betegségként tekinthetünk-e az internettel kapcsolatos problémákra, mert elképzelhető, hogy egyéb zavarokat (például szorongást, depressziót) fedő tünetcsoportról van szó (Koronczai és mtsai, 2010). A kutatások igazolták a komorbiditást számos mentális zavarral, elsősorban depresszióval, ADHD-val, szociális és egyéb szorongásos kórképpel; ezek jelenléte egyértelműen hajlamosíthat függőségre az online világban (Ko és mtsai, 2012; Yen, Chou, Liu, Yang és Hu, 2014). Mi a vizsgálatunkban elsősorban a normál populáció problémás internethasználatának szociális háttérét állítjuk a középpontba.

2.2. A problémás internethasználat prevalenciája

A problémás internethasználat előfordulásának gyakorisága nagymértékben változó lehet kutatásról kutatásra, köszönhetően a kultúrák közti különbségnek, a jelenség eltérő definiálásának és kritériumok nem egységes mivoltának, a különböző kérdőívek alkalmazásának (Moreno, Jelenchick és Christakis, 2013). Az is nehezíti az objektív adatgyűjtést, hogy a kutatások döntő többségében önbevallásos kérdéseket tesznek fel, nem

pedig például időmérő eszközöket alkalmaznak, akár olyan applikációkat, amelyek rögzítik az online töltött idő mennyiségét. A problémás internethasználat előfordulása a módszertani sokszínűségnek köszönhetően igen széles skálán is mozog (lásd 3. táblázat), az ázsiai országokban általában magasabb értéket mutatnak a vizsgálatok, mint Európában (*Kuss, Griffiths, Karila és Billieux, 2014*).

3. táblázat. A problémás internethasználat nagymintás vizsgálatokon mért prevalenciája

Kutatók	Év	Ország	Minta	Prevalencia
Poli és Agrimi	2012	Olaszország	2 575 fő 1 123 fiú, 1 410 lány átlag életkor 16,4 év \pm 1,51 év	0,8%
Durkee és mtsai	2012	10 európai ország vizsgálata	11 956 fő 5 225 fiú, 6 731 lány átlag életkor 14,9 év \pm 0,89 év	4,4%
Rumpf és mtsai	2014	Németország	15 023 fő 6 730 férfi, 8 293 nő átlag életkor 39,9 \pm 14,0 év	4,0%
Mihara és mtsai	2016	Japán	100 050 fő 51 587 fiú, 48 463 lány 12-19 évesek, átlag életkor 15,5 év	fiúk: 6,2% lányok: 9,8% össz.: 7,9%
Cao és mtsai	2011	Kína	15 538 fő 7 734 fiú, 7 804 lány átlag életkor 16,4 \pm 2,8 év	8,1%
Shek és Yu	2012	Kína	6 éves longitudinális kutatás kezdő évben 3 328 fő 1 719 fiú, 1 572 lány átlag életkor 12,59 \pm 0,74 év	17-26,8%

Egyes kutatásokban a napi két (*Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo és Potenza, 2011; Bélanger és mtsai, 2011*), mások napi öt óránál több internetezés számít már túlzott mértékűnek (*Odaci és Kalkan, 2010*) vagy napi minimum hat órás használatot legalább három hónapon át tartó időszakban (*Tao és mtsai, 2010*). *Demetrovics és mtsai (2008)* szerint a legjobb előrejelzője a problémás internetezésnek a nem munka céljából eltöltött online idő fogalmának alkalmazása lehetne. A problémás internethasználat előfordulási gyakoriságát vizsgálták különböző korú gyermekek között (*Chen, Chen és Gau, 2015*). A 3. osztályosok

között 18,4%, 5. osztályosok között 23,5% és a 8. osztályosok között 58,1% volt a prevalencia.

Az ikerkutatás ritkaságnak tekinthető ezen a területen. *Deryakulu és Ursavas* (2014) nevéhez kapcsolódó kutatásban azt találták, hogy mind a genetikai, mind a különböző környezeti hatások egyenlően befolyásolták a problémás internethasználat kialakulását egypetéjű fiú ikerpároknál. Lányok esetében a genetikai faktor nem játszott jelentős arányban szerepet. Ezt a nemi különbséget más eredmény is megerősíti, ahol szintén nagyobb százaléku genetikai meghatározottságot találtak a fiúk esetén (*Li, Chen, Li és Li*, 2014). Tehát a problémás internethasználat esetén is létezik genetikai hajlam, akárcsak a különféle viselkedéses addikcióknál.

Már az 1996-ban végzett kutatások is azt mutatták, hogy a problémás internetezés inkább a fiúkra, férfiakra jellemző (*Young*, 1996). Azt mindenesetre több kutatási eredmény egymástól függetlenül is bizonyítja, hogy van nemi különbség a túlzott internetezés terén. A fiúk/férfiak jellemzően veszélyeztetettebbek, magasabb arányban fordul elő közöttük olyan, aki függőségi viszonyt alakít ki a világhálóhoz, mint a lányok/nők (*Jang, Hwang és Choi*, 2008; *Tsai és mtsai*, 2009; *Canan és mtsai*, 2012; *Şenormancı és mtsai*, 2014). Az adatok azt mutatják, hogy a férfiak körében 2,5-szer gyakoribb a megjelenése, melyet több vizsgálat is megerősít (lásd pl. *Stravropoulos, Alexandraki és Motti-Stefanidi*, 2013; *González és Orgaz*, 2014; *Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Gibson és Griffith*, 2014; *Sinkkonen, Puhakka és Meriläinen*, 2014).

A nemi különbség hátterében egyes kutatók szerint az online elérhető pornográf tartalmak a felelősek, amelyeket inkább a férfi felhasználók keresnek (*Tsai és mtsai*, 2009). Becslések szerint minden ötödik problémás internethasználóra jellemző lehet valamilyen szexuális jellegű aktivitás az interneten (például pornográf képek, videók nézése). Más vizsgálatok pont ellentétes eredményként a lányoknál találtak magasabb mértékű problémás internetezést (*Mihara és mtsai* 2016), vagy egyáltalán nem tudtak szignifikáns nemi különbséget kimutatni a használatban, azonban etnikai különbséget már igen (*Liu és mtsai*, 2011). A problémás használat gyakoribb volt az ázsiai és hispán gimnazisták között, mint az amerikai gimnazisták esetében. A jelenséget vizsgáló kutatások jelentős részét az ázsiai kontinensen végzik, kitüntetett érdeklődésű a terület Koreában és Tajvanban (*Block*, 2008; *Byun és mtsai*, 2009).

2.3. A problémás internethasználat alfaktorai

Az internetfüggőség diagnosztikus kategóriáját alapul véve a túlzott használat ötféle altípusát különböztették meg, a preferált online tevékenységek mentén (*Young és mtsai, 2000*):

- kiberszexuális addikció,
- kiberkapcsolati addikció,
- netkompulzió,
- túlzott információszerzés,
- számítógép addikció.

A kiberszexuális addikció esetén a személy kényszeres jelleggel, rendszeresen felkeres kimondottan felnőtt tartalmú oldalakat. A kiberkapcsolati addikció arra jellemző, aki túlságosan belemélyül online kapcsolataiba. Ennek az altípusnak felelhet meg napjainkban a közösségi oldalak folytonos böngészése. Sőt, vannak, akik már kimondottan online közösségi oldalak függőségéről (*Tang és Koh, 2017*), Facebook függőségről is beszélnek mint létező jelenség (*Hong, Huang, Lin és Chiu, 2014*), illetve *van den Eijnden, Lemmens és Valkenburg (2016)* már a közösségi média zavarának (*social media disorder*) mérésére alkalmas skálát is kifejlesztettek. A netkompulzió meghatározása az obszesszív online szerencsejátékozást takarja. A túlzott információszerzés foglalja magába az interneten való kényszeres böngészést, míg a számítógép addikció az online játékokkal való túlzott foglalkozást foglalja magába.

Később *Young (2009)* a patológiás internethasználat kritériumait alapul véve három alkategóriát nevezett meg:

- excesszív játék,
- online szexuális megszállottság,
- e-mail/szöveg küldése.

Az excesszív játék kategória tartalmazza az online szerencsejátékokkal (fogadások kötése, lottózás, kaszinójátékok), sokszereplős online szerepjátékokkal töltött túlzott időt. Az online szexuális megszállottság pornográf tartalmú oldalak nézését, szexuális jellegű tartalmak letöltését és cseréjét jelenti, illetve felnőtt szerepjátékokban való részvétel is ebbe a kategóriába sorolható. Az e-mail/szöveg küldése esetén az internet már kevésbé szolgál tényleges kommunikációs, kapcsolatfenntartási célokat, sokkal inkább jelent már pszichológiai menedéket a felhasználók számára. Az online világban a felhasználók

mindennapos problémái teljesen megszűnnek, izgatottnak érzik magukat, támogatottnak és elfogadottnak.

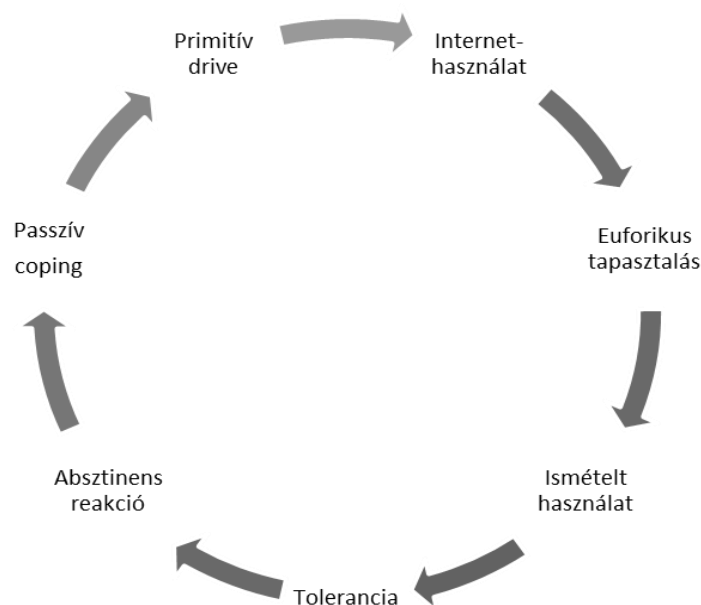
2.4. A problémás internethasználat idegrendszeri háttere

A kutatások azt mutatják, hogy a problémás internethasználat a szerfüggőséggel hasonló neurológiai háttérrel rendelkezhet, azaz az agy jutalmazó rendszerével állhat összefüggésben (*Potenza, 2006*), illetve annak deficitjével. Amikor ez a rendszer aktiválódik, dopamin hormon szabadul fel, azonban az idő teltével a receptorok aktivizálódásához egyre nagyobb mennyiségű ingerlésre lesz szükség, mivel tolerancia alakul ki. Ez az elmélet a problémás internethasználatot nem különbözteti meg lényegesen a szerfogyasztástól vagy más olyan tevékenységektől, amelyek a dopamin felszabadulását stimulálják (*Blum és mtsai, 1996*).

A különböző addikciók alapján az internetfüggőség neuro-pszichológiai modelljét is elkészítették, melyet a 2. ábra szemléltet (*Tao, Ying, Yue és Hao, 2007*; idézi *Young és Nabuco de Abreu, 2011*). Az elméletben egy primitív drive jelképezi azokat a motivációkat és impulzusokat, melyek a személyt internetezésre sarkallják, hogy elkerülje a fájdalmat és keresse az élvezetes ingereket. Az internetezés stimulálja a központi idegrendszert, az egyén ezáltal boldogságot és elégedettséget fog érezni – ez pedig további, az internetes tevékenységek végzésének folytatására ösztönzi majd. Azonban az ismételt használatok által az érzékelési küszöb emelkedni fog, ahhoz hogy ugyanazt a kívánt euforikus állapot elérhesse, még több időt kell töltenie online a kialakult tolerancia miatt. Ekkor már jellemző, hogy az internet megvonása vagy az önkéntes mellőzése elvonási tünetekkel jár, mint például elégedetlenség, kedvtelenség, szorongó állapot, alvászavar, ingerlékenység, érzelmi instabilitás. Vagyis megváltozik a személy hangulata, viselkedése, amit sokszor már a közvetlen környezete is észlel, esetleg jelzi az internet túlzott használatát. Ekkor a személy passzív megküzdési módokat alkalmaz, nem tényleges megküzdést az addikcióval, sőt a kellemetlen élmények agressziót válthatnak ki és a menekülést az online világba tovább erősíthetik. Az internetfüggőség kezelése során elterjedt nézet, hogy a terápiát antidepresszáns szerek alkalmazásával egészítsék ki, amely szemlélet a neuro-pszichológiai modellt erősíti (*Dell’Osso és mtsai, 2008*).

A közepagyti jutalmazó központ alulműködése esetén a hétköznapi ingerek már nem biztosítanak a személynek kellő mennyiségű jutalmat, izgalmat. A dopaminerg rendszer

diszfunkcionális működése állandósuló tüneteket hozhat létre, melyet a szakirodalom jutalomhiányos tünetegyüttesként ismer (Blum és mtsai, idézi Demetrovics, 2013). Ennek következtében a természetes örömforrások már nem lesznek elegendőek, a dopaminhiányt veszélyes, impulzív, jutalmazó és addiktív ingerekkel igyekszik a személy pótolni. Ilyen magatartási formák lehetnek például a kockázatkereső viselkedések, az evés, a szerfogyasztás vagy akár a problémás internethasználat is.



2. ábra. Az internetfüggés neuro-pszichológiai körfolyamata
(Forrás: Young és Nabuco de Abreu, 2011. 9. o.)

2.5. A problémás internethasználat következményei a mindennapokban

Számos vizsgálat tett kísérletet már arra, hogy kiderítse, az élet mely területeit is képes befolyásolni a fokozott internetezés, kik azok a személyek, milyen tulajdonságokkal, élethelyzettel rendelkeznek, ami fokozott internetezésre sarkallja őket. A problémás internethasználat jellemzőiben is találhatunk nemi különbséget (Demetrovics, Szeredi és Nyikos, 2004). Demetrovics és munkatársai (2004) azt mutatták ki az általuk kidolgozott Problémás Internethasználat Kérdőív használata során, hogy a nőkre inkább kontrollzavar volt jellemző, azaz az internetezés használatának szabályozása okoz számukra nehézséget. A férfiakat ezzel szemben az elhanyagolás jellemezte, vagyis a mindennapi tevékenységek elvégzésének a rovására interneteznek. A problémás internethasználat nem egyszerűen csak

az interneten eltöltött idővel korrelált, hanem a világhálón végzett szabadidős tevékenységekkel, online kommunikációval.

Young (1998) öt csoportba sorolta a problémás internethasználat okozta lehetséges következményeket. Így megnevezett iskolai, kapcsolatokat érintő, financiális, munkabeli és egészségügyi kategóriákat. A kutatások széles körben vizsgálják a korrelációkat, melyekre példákat az alkalmazott módszerekkel és a minták nagyságával (lásd a 4. táblázatban). Vannak kutatók, akik igyekeztek csoportosítani a problémás internethasználatot befolyásoló tényezőket. *Neging, Musa és Wahab* (2014) szerint meg lehet különböztetni szociális rendszert (szülők, barátok – kortársak), médiarendszert (például kommunikáció, szórakozás, internetes tevékenységek) és személyes rendszert (személyiségjegyek, hangulati tényezők, például magányosság, aggodalom, hangulati ingadozás).

A világháló rendszeres látogatása több vizsgálatban is együtt járt a nagyobb mértékű depresszió (*Şenormancı és mtsai*, 2014; *Banjanin, Banjanin, Dimitrijevic és Pantic*, 2015) és szociális szorongás megjelenésével (*Sun és mtsai*, 2005; *Selfhout, Branje, Delsing, ter Bogt és Meeus*, 2009; *Orsal, Orsal, Unsal és Ozalp*, 2013). Jellemzően azoknál jelent meg a depresszió, akik az internetet kikapcsolódásra használták, arra, hogy egyedül legyenek (*Bessiere, Kiesler, Kraut és Boneva*, 2008). A depresszió tüneteinek megjelenése mellett az alacsony önértékeléssel is összefüggést mutatott a problémás internethasználat (*Nie, Zhang és Liu*, 2017). A közösségi oldalak jellemzően passzív használata (pl. mások profiljának nézegetése interakció nélkül) fokozta a szociális szorongást (*Shaw, Timpano, Tran és Joormann*, 2015).

4. táblázat. A problémás internethasználattal összefüggő pszichológiai változók és pszichés zavarok kutatásainak összefoglalója

Kutatók	Év	Módszer	Minta	Korrelációk
Yen, Ko, Yen, Wu és Yang	2007	Chen Internet Addiction Scale (<i>Chen, Weng, Su, Wu és Yang, 2003</i>).	2 114 diák 1 204 fiú, 910 lány átlag életkor 16,26 év \pm 0,99 év Városi, külvárosi és vidéki iskolákból	ADHD Szociális fóbia Hosztilitás
Bessiere, és mtsai	2008	Telefonos megkeresés, telefonos, papír alapú vagy online kitöltés, az adatgyűjtést 6 hónappal később megismételt felmérés.	1 222 fő 525 férfi, 696 nő átlag életkor 44 év \pm 17 év	Depresszió
Bernardi és Pallanti	2009	Internet Addiction Scale (<i>Young, 1998</i>). Interjú formájában történt a kitöltés.	15 fő 6 férfi, 9 nő átlag életkor 23,33 év \pm 1,83 év	Generalizált szorongásos zavar Obszesszív-kompulzív Borderline személyiségzavar
Ko és mtsai	2009	Chen Internet Addiction Scale (<i>Chen és mtsai, 2003</i>).	9 405 serdülő 4 534 fiú, 4 871 lány átlag életkor 14,85 év \pm 1,71 év	Agresszió Frusztrációtűrési nehézsége
Li, Zhang, Li, Zhen és Whang	2010	Internet Addiction Scale (<i>Young, 1998</i>) 10 itemből álló adaptált változata.	660 serdülő 297 fiú, 363 lány átlag életkor: 14,14 év \pm 0,86 év	Stresszteli életesemények Észlelt stressz mértéke
Esen, Aktas és Tuncer	2013	Internet Addiction Scale (<i>Young, 1998</i>).	507 egyetemista 280 férfi, 227 nő	Magányosság
Gunuc és Dogan	2013	Internet Addiction Scale (<i>Gunuc és Kayri, 2010</i>).	150 serdülő 78 fiú, 72 lány átlag életkor 15,5 év	Észlelt szociális támogatás hiánya
Bozkurt, Coskun, Ayaydin, Ada és Zoroglu	2013	Internet Addiction Scale (<i>Young, 1998</i>). Interjú formájában történt a kitöltés.	60 diák 45 fiú, 15 lány átlag életkor 13,38 év \pm 1,79 év	Pszichiátriai zavarok: Szorongásos zavar Hangulati zavar, Súlyos depresszív zavar
Ko és mtsai	2014	Chen Internet Addiction Scale (<i>Chen és mtsai, 2003</i>). Egy évvel később megismételték a mintavételt.	2293 diák 1179 fiú, 1114 lány átlag életkor: 12,36 év \pm 0,55 év Városi és vidéki osztályok	Szociális szorongás Depresszió

2.6. A személyiségjellemzők és a problémás internethasználat kapcsolatáról végzett kutatások

Az internet és a személyiség kapcsolatát általában a *Big Five Kérdőív* (McRae és Costa, 2004) alkalmazásával végzik, amely a személyiséget az alábbi öt fő dimenzióra bontja: neuroticitás, extravertió, nyitottság az új tapasztalatokra, barátságosság és lelkiismeretesség. A neuroticitás alfaktor jelzi, hogy a személy mennyire szorongó alkat, milyen mértékben jellemző rá az érzelmi instabilitás, a negatív érzelmek könnyebb megélése. Bár a korai kutatások még azt mutatták, hogy a neuroticizmus skálán magas pontszámokat elérők elkerülik az internetet (Tuten és Bosnjak, 2001), későbbi eredmények szerint a neuroticitás növelte az internethasználat gyakoriságát, mivel a felhasználók így próbálták a magányosságot elkerülni (Butt és Phillips, 2008). Az internetes tevékenységek közül a neuroticizmus negatív kapcsolatban állt az információs célokra való használattal, míg nők körében a magas neuroticizmus pontszám az internet szociális célokra való használatával korrelált (Amichai-Hamburger és Ben-Artzi, 2003), valamint a közösségi oldalak látogatásával (Wang, Ho, Chan és Tse, 2015). Később a problémás internethasználat több kutatás is együttjárást mutatott ki, vagyis a szorongás és érzelmi instabilitás a problémás internethasználat rizikófaktorainak is tekinthetőek (Ehrenberg, Juckes, White és Walsh, 2008; Zhou, Li, Li, Wang és Zhao, 2017).

Az extravertált személyekre általában jellemző, hogy kalandkedvelőbbek, szociálilisebbek, beszédesebbek. Az ebben a dimenzióban magas pontszámot elérő személyek rendszerint az internetet a valós környezetükben megismert barátaikkal való kapcsolattartásra használják, nem szociális kompenzációra, ahogy az történhet az introvertáltabbak esetében, akikre inkább a zárkózottság és a félénkség a jellemző (Ross és mtsai, 2009). Az introvertáltságot a társas támogatás pótlása miatt összefüggésbe hozták a problémás internethasználattal (Rahmani és Lavasani, 2011a; Yan, Li és Sui, 2014; Zhou és mtsai, 2017).

Az új élményekre való nyitottság az olyan emberekre jellemző, akik széles körű érdeklődéssel rendelkeznek, keresik az újdonságokat, valamint kevésbé preferálják a konvenciókat és a megszokást. Az internetes szokásaikat illetően úgy tűnik, hogy ez a személyiségjellemző együttjár a fokozott információkeresési tevékenységekkel (McElroy, Hendrickson, Townsend és DeMarie, 2007). A problémás használattal való összefüggése még nem tisztázott, mivel több kutatás nem talált kapcsolatot (Randler, Horzum és Vollmer, 2014; Servidio, 2014), azonban olyanra is van példa, hogy találtak korrelációt az új élményekre való

nyitottsággal (lásd például *Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths és van de Mheen, 2013; Zhou és mtsai, 2017*).

A *Big Five Kérdőív* barátságosság faktora azt mutatja meg, hogy mennyire viselkedik közvetlenül, illetve kedvesen az illető. A problémás internetezés és a barátságosság között negatív összefüggést találtak, azaz azokra jellemzőbb inkább a problémás internethasználat, akik alacsony pontszámot értek el a barátságosság skálán (*Andreassen és mtsai, 2013; Randler és mtsai, 2014; Servidio, 2014; Zhou és mtsai, 2017*). A lelkiismeretesség dimenzió magában foglalja a tervezést, a kitartást, felelősséggel való viszonyt, a szabályok követését, valamint a szorgalmat. Ezen személyiségdimenzió szintén negatív összefüggést mutat a problémás internethasználattal: minél inkább lelkiismeretesebb valaki, annál kevésbé lesz rá jellemző, hogy túlzott mértékben internetezne (*Randler és mtsai, 2014; Servidio, 2014; Zhou és mtsai, 2017*).

Külön vizsgálva a közösségi oldalak látogatását számos kutatás összefüggésbe hozta a *Big Five* kérdőív személyiségjellemzőivel. Az extravertió pozitívan korrelál több vizsgálat szerint is a Facebook minél gyakoribb felkeresésével (*Correa, Hinsley és de Zúñiga, 2010; Wilson, Fornasier és White, 2010*), ahogyan a neuroticizmus is (*Wehrli, 2008*). Az extravertált személyekre továbbá az is jellemző, hogy több online csoportnak is a tagjaik, mint az introvertált személyek (*Amichai-Hamburger és Vinitzky, 2010*). A nyitottság nemcsak a közösségi oldalak látogatásának gyakoriságával, hanem a barátok számával (*Skues, Williams és Wise, 2012*) és az azonnali üzenetek írásával egyaránt összefüggést mutatott (*Correa és mtsai, 2010*). Ezzel szemben a lelkiismeretesség dimenzió negatív korrelációt mutat az efajta oldalak felkeresésével (*Wilson és mtsai, 2010; Ryan és Xenos, 2011*). Az online játékfüggőséggel az alacsony mértékű lelkiismeretesség és alacsony szintű nyitottság korrelált egymással (*Wang és mtsai, 2015*).

A problémás internetezéssel továbbá a perfekcionista attitűd is együttjárást mutatott (*Şenormancı és mtsai, 2014*), ahogyan az alacsony önbecsülés és az önkontroll is (*Mei, Yau, Chai, Gou és Potenza, 2016*). A külső kontroll szintén jellemző vonása lehet azoknak, akik hajlamosak problémás internethasználatra (*Iskender és Akin, 2010*), valamint az agresszió, a kisebb mértékű önuralom, a nárcisztikus vonások szintén hajlamosító tényezők voltak a problémás internethasználat kialakulásában (*Kim, Namkoong, Ku és Kim, 2008*). A függőségre való érzékenység kutatásában egyre nagyobb szerepet kap az, hogy az adott személyekre belső vagy külső kontrollozottság a jellemző (*Pikó, Kovács és Kriston, 2011*). A belső kontrollal rendelkező egyének jellemzően több figyelmet fordítanak

egészségmagatartásukra, míg a külső kontrollal rendelkezők esetében gyakori a szerfogyasztás megjelenése is.

2.7. A problémás internethasználat kapcsolatai

2.7.1. Összefüggés a problémás internethasználat és az élettél való elégedettség között

A problémás internethasználatot számos tényezővel vetették már össze a különböző kutatások során. Az egyik ilyen fontos eredmény az életminőséggel, a pszichológiai jólléttel való összefüggések keresése. Az eredmények azt mutatják, hogy a problémás internethasználók kevésbé elégedettek a saját életükkel (Cao, Sun, Wan, Hao és Tao, 2011; Kabasakal, 2015). A gondolkodásuk jellemzően könnyebben válik pesszimistává, gyakrabban értékelik a velük történt eseményeket negatívan, interperszonális kapcsolataikat nem kielégítő minőségűnek értékelik, ami tovább csökkenti az élettél való elégedettségüket (Çelik és Odacı, 2013).

Ezzel szemben felnőttek körében végzett vizsgálat pozitív kapcsolatot talált az online támogató kapcsolatok és az élettél való elégedettség között (Oh és mtsai, 2014). Az internetes barátok száma, a támogató interakciók, az észlelt szociális támogatás, a közösség érzete együttjárt az élettél való fokozottabb elégedettséggel, és ezzel egy időben megjelent egyfajta menekülés egy másik, online világba. Általános iskolásokat vizsgálva azt az eredményt kapták, hogy amennyiben az életükkel kapcsolatos észlelt elégedettség az online környezet és az internetes kapcsolatok által emelkedett, az magasabb szintű internethasználatot is vont maga után (Shen, Liu és Wang, 2013), főként a lányok esetében (Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper és Montag, 2016). Ugyanakkor amint ez az elégedettségi igény a mindennapokban kiteljesedhetett – azaz megélhették az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás érzeteit a személyek a valós környezetükben – alacsonyabb lett az online eltöltött idő.

2.7.2. A problémás internethasználat és a szenzoros élménykeresés együttjárása

A szenzoros élménykeresés egy stabil személyiségjellemző, ami arra vonatkozik, hogy az adott egyént mennyire vonzza a változatos, új, intenzív tapasztalatok megszerzésének lehetősége (Zuckerman, 1994). A szenzoros élménykeresés egy komplex struktúra, ami

magába foglalja az élménykeresés, az izgalom- és kalandkeresés, a gátolatlanság és az unalomtűrés alfaktorait (Hoyle, Stephenson, Palmgreen, Lorch és Donohew, 2002). Pozitív összefüggést találtak a szenzoros élménykeresés és a különféle szerfogyasztási szokások között, valamint együtt járt más, kockázatos tevékenységek elvégzésével is: az impulzitással, a kockázatos szexuális magatartással, az agresszív viselkedéssel és az öngyilkossággal egyaránt (Brady és Donenberg, 2006; Ortin, Lake, Kleinman és Gould, 2012). Amikor az élménykeresők hiányt szenvednek külső stimulusokból, gyakran unatkoznak. Az unalomtűrés hiánya pedig kapcsolatban áll a haraggal és hosztilitással, különösen a verbális agresszióval (Dahlen, Martin, Ragan és Kuhlman, 2004).

Egyes kutatók szerint azok lehetnek érzékenyek az internettől való függőségi viszony kialakítására, akikre magas szenzoros élménykeresés a jellemző (Lin és Tsai, 2002; Lu, 2008; Rahmani és Lavasani, 2011a). A szenzoros élménykeresés alszákat vizsgálva az élménykeresés alszákat leszámítva a többi, vagyis az izgalom- és kalandkeresés, a gátolatlanság és az unalomtűrés alszákat kapcsolatban mutattak a problémás internethasználattal (Rahmani és Lavasani, 2011b). A szenzoros élménykereséssel kapcsolatosan még nincsen egyértelmű állásfoglalás a szakirodalomban, olyan esetben már találtak együttjárást a problémás internethasználattal, amikor az interneten végzett tevékenységeit a személy nagyon fontosnak értékelte (Kim és Davis, 2009). Azonban arra is van példa, hogy nem mutattak ki egyértelmű összefüggést a szenzoros élménykeresés mértéke és az internetezéssel töltött idő között (Lavin, Marvin, McLarney, Nola és Scott, 2000) vagy negatív kapcsolatról számoltak be (Bitton és Medina, 2015).

2.7.3. A problémás internethasználat és a stressz kapcsolata

A kutatások azt az összefüggést állapították meg, hogy a mindennapokban észlelt stressz együtt járt a problémás internethasználat megjelenésével (Velezmoro, Lacefield és Roberti, 2010; Li és mtsai, 2010), főként abban az esetben, ha az elmúlt 30 napra vonatkozóan magas értékű stressz-szintet mértek a személyeknél (Derbyshire és mtsai, 2013). Az ő esetükben tízszer nagyobb volt a problémás internethasználat előfordulási gyakorisága (Lam, Peng, Mai és Jing, 2009).

A stresszteli életesemények átélése egyfajta előjelzője volt a megkérdezett személyek túlzott mennyiségű internetezésének (Li és mtsai, 2010). A belső feszültséget keltő események elől való menekülés helyszíne lehet az internet, vagy éppen a problémákkal való

megküzdésben társas támogatást nyújthat, hiszen a legkülönbébb betegségekre, élethelyzetekre alakultak támogató csoportok az interneten. Az ilyen csoportokban információkat találhatnak a személyek és sorstársakat, akik osztoznak velük gondjaikban. Az elkerülő megküzdési mechanizmus az internet esetében egyértelműen jelentheti a valóságból való kiszakadást, a virtuális világba való eszközizmust. A megküzdésnek ezt a formáját elsősorban az online szerepjátékosok körében sikerült bizonyítani, akik saját bevallásuk alapján is gyakrabban fordulnak a valós problémák előtt egy nem létező, virtuális világba – összevetve az eredményeiket azokkal a személyekkel, akik inkább stratégiai és kevesebb szociális elemet tartalmazó online játékokkal játszottak (*Stetina, Kothgassner, Lehenbauer és Kryspin-Exner, 2011*). Néhány vizsgálat szerint az érzékelt stressz viselkedéses manifesztációja a problémás internethasználat (*Griffith, 2005; Widyanto és Griffiths, 2006*). Gyermeket vizsgálva a problémás internethasználat összefüggést mutatott az iskolai stresszel, a házi feladatok, a jegyek, a vizsgák és a tanulás okozta nyomással (*Jun és Choi, 2015*), ilyen esetben az iskolai teljesítmény jellemzően gyengébbé vált (*Malak, Khalifeh és Shuhaiber, 2017*).

2.7.4. A társas kapcsolatok és a problémás internethasználat alakulásának összefüggése

Az interneten eltöltött idő látszólag magányos tevékenység, az online aktivitás mégis számos társas bevonódást tesz lehetővé, ugyanakkor azonban jelentős különbség van az online és az offline társas kapcsolatok között. Online kapcsolatnak azt tekintjük, amikor az interakció az infokommunikációs eszközökön keresztül valósul meg, a személyek csak a virtuális világban „érintkeznek” egymással, üzenetek, videók által. Az offline társas kapcsolatnak bár lehetnek aspektusai, amikor a felek az interneten kommunikálnak egymással, jellemző a találkozás, a közös interakció valós térben, a hagyományos kapcsolattartás.

A kutatókban felmerült, hogy érdemes feltérképezni azokat a társas személyiségbeli tényezőket, amelyek jelentősen befolyásolhatják az online társas aktivitást. Egy kutatás például kimutatta, hogy vannak, akik a közösségi oldalakat kifejezetten barátkozásra használják (ún. stimulálási hipotézis), ugyanakkor fennáll annak a lehetősége is, hogy az elégtelen társas készséget kompenzálják ezeken az online felületeken (ún. helyettesítési hipotézis), ami így a magányosság egyfajta ellenszere lehet, bár a valódi kötődési készségeket nem feltétlenül serkenti (*Teppers, Luyckx, Klimstra és Goossens 2014*). Bizonyos közösségi

oldalak használatának gyakorisága alátámasztja a szociális kompenzálás hipotézisét (Lee, Moore, Park és Park, 2012). Az online közösségekhez való tartozás, a csoporttagság együtt járt a problémás internethasználat gyakoribb megjelenésével, különösen abban az esetben, amikor a felhasználók a tagsággal nagyobb mértékben tudtak azonosulni, például magukat játékosoknak (*gamers*), böngészőknek (*browsers*), beszélőknek (*communicators*) vagy letöltőknek (*downloaders*) aposztrofálták (Mottram és Fleming, 2009). Ez esetben arról lehet szó, hogy a hiányzó offline társas támogatottságot online környezetben igyekeznek a személyek megtalálni és pótolni, ez járhat együtt az internetezés fokozottabb mértékével (Wu és mtsai, 2016).

Találtak kapcsolatot a problémás internethasználat valamint a szégyenlősség között is (Treuer, Fábíán és Füredi, 2001; Eroglu, Pamuk és Pamuk, 2013), amely eredmények azt indikálják, hogy a szégyenlős személyekben van egyfajta szociális vágy, hogy az internethez kapcsolódjanak. A szégyenlősség jellemezhető inadekvát szociális viselkedésként is, mivel gyakran társul alacsony önértékeléssel és szociális visszavonultsággal (Koydemir és Demir, 2008), ami frusztrációhoz és agresszió kialakulásához is elvezethet. A magányosság a distressz szubjektív állapota, ami az észlelt szociális kapcsolatok nem megfelelő mivoltából fakad. A problémás internethasználat esetén nagyobb szintű magányosság volt mérhető a vizsgált egyetemi mintában, mint azoknál, akik lényegesen kevesebbet használták szabadidejükben a világhálót (Fallahi, 2011; Esen és mtsai, 2013; Bozoglan, Demirer és Sahin, 2013).

A gyermekek közvetlen szociális hálóját, az iskolai és baráti közeget vizsgálva azt találták, hogy a problémás internethasználat együtt járt az iskolához való alacsony kötődéssel (Chang, Chiu, Lee, Chen és Miao, 2014). Azok a fiatalok, akik kevés baráti kapcsolatot észleltek a közvetlen környezetükben, gyakran használták az internetet kommunikációs célokra, valamint arra, hogy a depressziójuk és szociális szorongásuk mértékét csökkentsék az interneten (Selfhout és mtsai, 2009). A rossz minőségű kortárskapcsolatok is előrejelzői lehetnek annak, hogy a fiatalok az online térben keresnek számukra kielégítő minőségű kapcsolatokat (Park, Kang és Kim, 2014). Az online kapcsolatok egy bizonyos szintig a fent említett kutatások alapján minden bizonnyal növelni képesek az észlelt társas támogatást. Kim és Lee (2011) egy érdekes jelenségre hívták fel a figyelmet, a közösségi oldalakon lévő ismerősök száma és az észlelt szociális támogatás között fordított U alakú görbe írható le: pozitív köztük a kapcsolat, amíg az ismerősök száma el nem ér egy tetőpontot, utána már nem emeli az észlelt támogatottságot a növekvő online baráti kör, sőt csökken annak mértéke. Az offline érzékelt társas kapcsolatok pedig akár védőfaktorként is tekinthetőek, meglétükben

kiseb arányban alakul ki problémás internetezés (*Mazzoni, Baiocco, Cannata és Dimas, 2016*).

Külön vizsgálták a családi támogatás erősségét (*Haddadain, Abedin és Monirpoor, 2010*), a szülőkhöz fűződő kapcsolat szorosságát (*Floros és Siomos, 2013*) és a korai szülői kötődés indirekt hatását a később kialakuló problémás internethasználat kialakulásában (*Kalaitzaki és Birtchnell, 2014*). Már vannak hazai vizsgálatok is arra vonatkozóan, hogy az ambivalens kötődésű vagy elkerülő kötődésű személyekre jellemzőbb az intenzív, több órán át tartó jelenlét az online közösségi oldalakon (*Tóth és Mirnics, 2014*), míg az elkerülő és az aggodalmaskodó kötődés a problémás internethasználattal mutatott kapcsolatot (*Odacı és Çıkrıkçı, 2014*). A szülőkkal való jó kapcsolat, a kevés konfliktus és a kommunikáció – ez utóbbi tekintetében különösen az anya szerepe meghatározó – protektív faktoroknak bizonyultak a problémás internethasználat kialakulásában (*Van de Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij és Engels, 2010; Park és mtsai, 2014; Zhou és mtsai, 2017*). A családtól érkező visszautasítás és a negatív visszajelzés növelte a problémás használat megjelenésének esélyét.

Az egyedülálló szülők gyermekeinél jellemző a problémásabb internetezés (*Li, Garland, és Howard, 2014*), ahogyan az anya alacsonyabb iskolai végzettsége esetén is. Tizenéveseknél a hiányzó szociális támogatás nagyobb mértékű problémás internethasználatot eredményezett (*Gunuc és Dogan, 2013*), mint ahogyan a szülőkkal való negatív kapcsolat is (*Lin és Tsai, 2002*). A túlzott mértékű internethasználat jellemzően a negatív, kontrolláló szülők, a gyermek részéről pedig alacsony önkontroll esetén volt magasabb, míg a pozitív, támogató szülői háttér esetén alacsonyabb mértékű volt (*Li, Dang, Zhang, Zhang és Guo, 2014*). A tizenéves fiatalok összességében kevésbé elégedettek a szüleikkel, családjukkal (*Lam és mtsai, 2009*). Azok a személyek, akik függőségi viszonyt alakítottak ki az internettel, a családi kapcsolataik minden aspektusát negatívabbnak értékelték, így a viselkedéskontrollt, az érzelmi válaszokat, a problémamegoldást, a kommunikációt, a szabályokat, a család általános funkcionálását (*Şenormancı, Şenormancı, Güçlü és Konkan, 2013*). Az egészséges, bensőséges és szoros családi kapcsolatok tehát egyfajta védőfaktorként is funkcionálhatnak a szülői gondoskodással és tőlük érkező érzelmi támogatással egyetemben (*Yen, Ko, Yen, Chang és Cheng, 2009*).

A szülők részéről érzékelt társas támogatás mellett a szülők iskolai végzettsége is védelmet jelenthet például az online információkban való eligazodás terén. Az anya különösen fontos szereppel bír ebben az aspektusban is – a dohányzás és az alkoholfogyasztás terén például kimutatták –, hogy az anya magasabb iskolai végzettsége protektív faktort jelent

a különféle szerfogyasztásokkal szemben (*Musick, Seltzer, és Schwartz, 2008; Melotti és mtsai, 2011*). Ennek háttérében az állhat, hogy általában az anya az, aki az egészséggel kapcsolatos dolgokkal foglalkozik egy családon belül, és minél tanultabb, annál inkább egészségtudatosabbá válik, mivel az egészséggel kapcsolatos releváns információk összefüggnek az iskolázottság szintjével (*Zhao, 2009*). Ez az internet kapcsán úgy tükröződhet a mindennapok során, hogy annak helyes és biztonságos használatához szükségesek az egészségtudatos szülői módszerek és szabályozások, a legalább alkalmankénti monitorozása az online viselkedésnek. Ezek segítségével lesznek képesek a gyermekek megtanulni idővel egyedül, mégis felelősségteljesen, a kockázatok ismeretében internetezni (*Mihalik, Szabó és Kovács, 2014*).

A serdülőkori problémás internethasználat kialakításában úgy tűnik, hogy meghatározó szerepet játszik a családi szerkezet és működés is, a szülők esetleges válása, a diszfunkcionális családi kapcsolatok jelenléte (*Tsitsika és mtsai, 2011*). A családi és iskolai gondok mellett egészségügyi és interperszonális problémák szintén jellemzően megjelennek a problémás internethasználat kapcsán (*Yang és Tung, 2007*). Az otthoni környezet fontosságát hangsúlyozza az a kutatás is, mely szerint a szülők példát mutathatnak a saját internethasználati szokásaikkal – abban az esetben, ha azok konzisztensek voltak az általuk közvetített és vallott internetes normákkal, akkor kisebb mértékben jelentkezett a tizenéveseknél a problémás internethasználat (*Liu, Fang, Deng és Zhang, 2012*). A szakirodalmi adatokra hagyatkozva a szociális támogatás és a szociális szükségletek a fiatalok internethasználatának egyik fontos korrelációjának tűnnek. A kérdés napjainkban már inkább az, hogy mennyire is fontosak ezek a társas változók a problémás internethasználat meghatározásában.

Noha a szociális támogatást és a szociális szükségleteket már tanulmányozták korábbi kutatások során, a szociális szükségletekben a valahová tartozás szerepe még empirikusan nem tisztázott, pedig a valahová tartozás motívuma egy alapvető szociális szükséglet, amely szerepet játszik a szociális kapcsolatok kialakításában. Egyes kutatások pozitívként írják le az online szociális szükségleteket és támogatást, míg más vélemények szerint nem pótolhatja az offline kapcsolatokat.

2.7.5. A problémás internethasználat és a szerhasználat kapcsolata

A szerhasználat és túlzott internetezés kapcsolatát már több kutatás is vizsgálta (*Korkeila és mtsai, 2010; Lee, Han, Kim és Renshaw, 2013; Chang és mtsai, 2014*). A különböző addiktív szerekkel (alkohol, drog, cigaretta) ellentétben az internetet manapság szinte bárhol és bármikor elérhetik a fiatalok, nincs például törvény által ellenőrzött módon korhatárhoz kötve a használata, ilyen szempontból egyáltalán nem nehezített a függőség kialakulása. Az adatok alapján úgy tűnik, az aktuális (például 30 napra visszamenő) dohányzásban kevésbé játszik szerepet a problémás internethasználat, kialakulásában inkább barátokkal szórakozni járás jelent meghatározó tényezőt (*Berg, Aslanikashvili és Djibuti 2014*).

Az internetkávézók látogatását vizsgálva azt találták, hogy míg a fiúknál a dohányzás, addig a lányoknál az alkoholfogyasztás valószínűségét növelte (*Wu és Delva 2012*). Más kutatás azonban ezzel ellentétesen a lányok jövőbeli dohányzására találtak összefüggést az internetkávézók látogatását illetően, míg az interneten eltöltött idő az alkoholfogyasztással korrelált (*Chiao, Yi és Ksobiech, 2014*). *Chiao és munkatársai (2014)* a longitudinális kutatásukban először 16 évesen vizsgálták a szmeélyeket, illetve négy évvel később megismételték az adatfelvételt. *Odaci (2013)* vizsgálatában a különböző kockázatvállaló magatartási formák együttjárást mutattak a problémás internethasználattal.

Egyetemisták esetén a marihuána- és alkoholfogyasztás társult a fokozott internethasználathoz (*Korkeila és mtsai, 2010*). Más kutatásban az internettel töltött idő mennyisége összefüggött a serdülő lányok alkoholfogyasztásával és a testtömegük mértékének növekedésével (*Berkey, Rockett és Colditz, 2008*). Koreai középiskolásokat vizsgálva mind az alkoholfogyasztás, mind a droghasználat nagyobb kockázatú problémás internetezéssel járt együtt (*Lee és mtsai, 2013*). A fenti eredmények azt implikálják, hogy nem az internethasználat növeli a szerfogyasztást, hanem a rendszeres szerhasználat jár a problémás internethasználat nagyobb kockázatával, mivel a háttérben a függőség hasonló mechanizmusa állhat.

2.7.6. *A fiatalkori problémaviselkedés-szindróma és a problémás internethasználat összefüggései*

A fiatalkori problémaviselkedés-szindróma egy olyan tünetegyüttes, amikor is a serdülők körében megnő a deviáns magatartásformák megjelenésének esélye. Jellemző, hogy a serdülők esetében ezek a viselkedésformák egymással korrelálnak, az egyik megjelenését követi a többi is, egyfajta életmódként áll össze ez a fajta rizikómagatartás (Pikó, 2007). A kialakulást pszicho-szociális háttértényezők mellett genetikai-biológiai faktorok is befolyásolhatják.

A szindróma magába foglalja a kockázatvállaló viselkedés, az agresszív viselkedés, a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás korrelációját. A fiatalkori problémaviselkedés szindróma a fenti elemek mellett magába foglalja az agresszív, antiszociális viselkedést, az iskolai beilleszkedés problémáit, tanulási nehézségeket, kockázatos szexuális aktivitást és pszichés zavarokat is (Jessor és Jessor, 1977). Mivel ezen tényezők összefüggést mutatnak a problémás internethasználattal, elképzelhető, hogy az a fiatalkori problémaviselkedés egyik újkori elemének is tekinthető.

A fiatalkori problémaviselkedés kétféle megnyilvánulási formát ölthet: lehet externalizációs, illetve internalizációs (Formoso, Gonzales és Aiken, 2000). Az externalizációs fajtája elsősorban életvezetési problémákban, antiszociális, normasértő, agresszív viselkedésben nyilvánul meg, míg az internalizációs fajtája szorongás, visszahúzódás, alacsony önértékelés és depresszió megjelenésével. Ami a nemi összehasonlítást illeti, a kutatások azt mutatják, hogy a fiúkra inkább jellemző a problémák externalizációja, míg a lányokra az internalizációja (Bongers, Koot, van der Ende és Verhulst, 2003).

Serdülőkorban gyakori az impulzív viselkedés (Cassey, Jones és Hare, 2008), amikor is a fiatalok gyorsan, mélyebb átgondolás nélkül cselekszenek, és nem veszik számításba tetteik esetleges negatív következményeit (Chamberlain és Sahakian, 2007). Az impulzív viselkedés bizonyos elemeit a neuro-pszichiátriai fejlődés határozza meg, ebből kifolyólag összefüggésbe hozzák a serdülők döntéshozatali mechanizmusaival, gyakori ebben az életszakaszban az érzelmi és nem értelmi alapú döntés (Pikó és Pinczés, 2014). Az érzelem szabályozása még kialakulóban van, a fiatalok nehezen viselik a késleltetett jutalomszerzést, jellemző továbbá a szenzoros élménykeresés és a kockázatvállalás megemelkedése (Zuckerman, 1979). Tehát az impulzív viselkedés összefüggésben állhat a helytelen érzelmi

fejlődéssel és a problémaviselkedés mindként fajtájával egyaránt (*Pikó, Fitzpatrick és Wright, 2005; Gullo és Dawe, 2008*).

Feltételezhetjük, hogy mind az externalizációs, mind az internalizációs problémaviselkedés az internetezési szokásokban is megnyilvánulásra kerülhet. *Holtz és Appel* kutatása (2011) azt mutatta ki, hogy az externalizációs problémákat az internetes kommunikáció, az online, főképp agresszív játékokkal (például *First-person shooter* lövöldözős játékok, amelyek során belső nézőpontból látszódnak az események, ilyen például a *Doom, Call of Duty*) való foglalkozás mértéke jósolta be, míg az internalizációs problémákkal az online szerepjátékozás (pl. *World of Warcraft, Second Life* használata) mutatott korrelációt. A kapcsolat olyan szempontból is fennáll a két jelenség között, hogy a különféle rizikómagatartások már az interneten is megjelenhetnek (*Huang és mtsai, 2014*), filmekben, játékokban, felugró reklámokban, továbbá a fiatalok különféle fényképeket rakhatnak fel a közösségi oldalakra, melyeken például dohányoznak vagy alkoholt fogyasztanak, amivel közvetve hatást, nyomást gyakorolhatnak a társaikra, azt üzenve, hogy ez az elfogadott és követendő norma a csoportjukban. Tehát a problémás internethasználat egy korai figyelmeztető jele is lehet más, később hozzá társuló problémás viselkedéseknek, mint például alkohol- és drogfogyasztás (*Fisoun, Floros, Siornos, Geroukalis és Navridis, 2012*).

2.7.7. Kapcsolat a problémás internethasználat és az agresszió között

Tizenévesek körében végzett vizsgálatokban kapcsolatot találtak a problémás internethasználat és az agresszív viselkedések (*Ko és mtsai, 2009; Odacı és Çelik, 2013*), valamint a hosztilitás (azaz ellenségesség) kialakulásában (*Yen és mtsai, 2007*). Bár ez utóbbi, az ellenséges beállítódás megjelenése csak a fiúk esetében jelent meg. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a magas mértékű hosztilitás interperszonális konfliktusokhoz és visszautasításhoz vezetheti a fiatalokat (*Yen és mtsai, 2007*), kiválthat szerfogyasztást, valamint képes lehet bejósolni az elkerülő-elmenekülő megküzdési stratégiák alkalmazását (*McCormick és Smith, 1995*).

A problémás internethasználók körében jellemző volt a düh, illetve a frusztráció érzetével való együttjárás, azaz ha gátolva vannak internetes tevékenységek végzésében, az bennük frusztráció érzetét kelti (*Li, Newman, Li és Zhang, 2016*). Az agresszió különböző típusait – így a fizikai, pszichológiai és verbális agressziót is vizsgálták az internetezés, illetve

a szenzoros élménykeresés függvényében, mely során azt találták, hogy a különböző dimenziók mögött eltérő változók állhatnak, melyekre még nincs feltárva részletes magyarázat (*Karriker-Jaffe, Foshee, Ennett és Suchindran, 2008; Caplan, Williams és Yee, 2009*).

2.8. Az internetes zaklatás bemutatása

Az online térben átélhető negatív élményként számon tartott jelenség az internetes zaklatás, azaz a cyberbullying vagy más néven elektronikus zaklatás. Ez a zaklatási forma a szexuális tartalmú képekkel, videókkal való szembesülést, a szexuális jellegű üzenetekkel vagy cselekvésekkel való találkozást, valamint az online ismerkedésből fakadó, majd rosszul végződő valós környezetben történő találkozást foglalja magába. Az internetes zaklatás enyhébb formái közé tartoznak a bántó üzenetek, a másik sértegetése, a viták, a másik befektetése, a csalás, a valótlan hírek terjesztése valakiről a közösségi oldalakon, az online csoportból való kizárás/kirekesztés (*Li, 2007*). Szélsőséges esetben az internetes zaklatás bűncselekménnyé súlyosbodhat, például szexuális zaklatás, személyes adatokkal való visszaélés vagy halálos fenyegetések formájában, aminek azonban a törvényi szabályozása még nem megoldott.

Az internetező gyermekek egy részére jellemző, hogy érték őket már rossz, negatív tapasztalatok az online környezetben. 9–16 évesek körében ez a szám eléri európai és magyar átlagban is a 6 százalékot, míg a megkérdezettek 12 százaléka saját bevallásuk szerint zaklatott már más valakit az interneten (*Livingstone és mtsai, 2011; Ságvári, 2012*). Több, mint 20 000 svéd, 15–18 éves diákot vizsgálva azt találták, hogy öt százalékuk volt már áldozata internetes zaklatásnak, négy százalékuk volt már internetes zaklató, míg két százalékuk volt már zaklató és zaklatott egyaránt az interneten (*Låftman, Modin és Östberg, 2013*).

A negatív tapasztalatok gyakoriságának pontos felmérését nehezíti az, hogy a tizenévesek sokszor nem merik megosztani a szüleikkel vagy más, számukra megbízható felnőttel, hogy milyen kellemetlen élmény érte őket. A gyermekek sokszor félnek, hogy a felnőttek esetleg túlreagálnák az eseményeket és korlátozásokat vezetnének be az internetezés időtartamába, jobban felügyelnék az online tevékenységüket (*Baas, de Jong és Drossaert, 2013; Sleglova és Cerna, 2011; Hinduja és Patchin, 2013*), valamint a fiatalok sokszor azzal

siscsenek tisztában, hogy az őket érő inzultusok már kimeríthetik az internetes zaklatás fogalmát.

2.8.1. Az online és offline bullying összehasonlítása

Számos kutató úgy véli, hogy a cyberbullying a hagyományos zaklatás indirekt formája, mely a különféle infokommunikációs eszközökön keresztül valósul meg (lásd például *Law és mtsai, 2012*), hiszen az internetes zaklatásnál az agresszív szándékos viselkedés során valamilyen elektronikus formában kerül kapcsolatba a zaklató és a zaklatott személy vagy csoport. Tehát ebben az esetben fogalmazhatunk úgy is, hogy a zaklatás az elektronikus médián keresztül alakul ki (lásd például *Vivolo-Kantor, Martell, Holland és Westby, 2014*). Az online zaklatás természetét, működését tekintve hasonlít az offline, hagyományosan iskolai környezetben történő zaklatáshoz, és erősen korrelál is a két jelenség megjelenése (lásd például *Juvonen és Gross, 2008*). Amiben hasonló az online és offline zaklatás, hogy mindkettőnél megjelenik a fájdalomkózzási szándék, az egyenlőtlen erőviszonyok – mely abból fakad, hogy az áldozat nehezen tudja megvédeni magát, az eseményeket leállítani, törölni az információkat – és az ismétlődő jelleg (*Pieschl, Porsch, Kahl és Klockenbusch, 2013*).

A cyberbullying esetén az áldozatoknak csak mintegy a fele számolt be arról, hogy ismerte internetes zaklatóját, a többi esetben idegen emberek voltak a támadók (*Ybarra, Diener-West, és Leaf, 2007*). Ráadásul a zaklatás körülményei és szereplőinek viselkedése is változik a hagyományos zaklatáshoz képest. A fizikai erő, a magas szociális státusz a virtuális térben már nem jelent olyan mértékű befolyásoló tényezőt, nem ad külön hatalmat a zaklató kezébe, mint az offline zaklatás esetén. Az online világ egyik legnagyobb előnye, az általa kínált anonimitás immáron veszélyforrássá is vált, mivel a névtelenségnek köszönhetően szinte bárki hatalmat érezhet magában, és bátrabban kimondásra kerülnek olyan dolgok is, amiket szemtől szemben nem vállalnának fel az egyének (*Law és mtsai 2012*). A névtelenség bátoríthatja a deviáns viselkedés megjelenését, védi az agresszort a büntetéstől (*Young és mtsai, 2000*).

További eltérés a két jelenség között, hogy a cyberbullying nincs sem időben, sem térben korlátozva – szemben a hagyományos zaklatással –, nem marad az iskola falain belül, hanem gyorsan terjed, újra és újra látható az üzenet, és azt nehéz vagy az áldozatnak módjában sem áll az internetről teljesen eltávolítani. A felnőtt kontrollszemélyek jelenléte

sincs meg, és a szemlélődők számát sem lehet pontosan megbecsülni. A hagyományos iskolai zaklatással ellentétben az internet által sokkal nagyobb nyilvánosságot kapnak ezek a negatív események, és hosszabb ideig kell szembesülnie az áldozatnak a hatásaikkal (*Domonkos, 2014*).

2.8.2. Az internetes zaklatás következményei

A fiatalok körében történő cyberbullying vizsgálata azért kiemelten fontos, mivel komoly hatással van az áldozatok életére, érzelmeire, interperszonális kapcsolataikra (*Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla és Daciuk, 2012*). Általános változás a nyomottabb hangulat, a szorongás megjelenése, a koncentrálsra való képtelenség, a félelem kialakulása az iskolába járástól, nehézségek megtapasztalása a szociális kapcsolatokban, viselkedésbeli problémák megjelenése. Jellemző, hogy megemelkedik a hiányzások száma, mert ezáltal a gyermekek próbálják elkerülni a kínos szituációkat, romlik az iskolai teljesítmény (*Cross, Lester és Barnes, 2015*). Akár odáig is súlyosbodhat a helyzet, hogy étkezési zavarok alakulnak ki, drog- vagy alkoholfogyasztás is előfordulhat a zaklatottak körében. Kialakulhat alacsony önbecsülés, alváshiány, szorongás és önbántalmazás is (*Dressler-Hawkes és Whitehead, 2009*).

A következmények gyakran hosszú távúak mind a zaklató, mind az áldozat számára. Akár a felnőttkorra is kihathatnak, a fiúk esetében a gyakori zaklatásnak való kitettség a későbbi évek során a szorongásos zavarok megjelenéséhez vezethet (*Copeland, Wolke, Angold és Costello, 2013*), illetve a cyberbullying a szociális zavarok és depresszió kialakulását is okozhatja (*Campbell, Slee, Spears, Butler és Kift, 2013; Landoll, La Greca, Lai, Chan és Herge, 2015*). Hat hónapos utánkövetéses vizsgálatban azt találták, hogy a cyberbullying nemcsak a depresszió megjelenésével járt együtt, hanem a problémás internethasználat kialakulásával egyaránt, mivel azok a gyermekek, akik hosszú időt töltenek el online, jobban ki vannak téve az internet veszélyeinek is (*Gámez-Guadix, Orue, Smith és Calvete, 2013*).

Ami az internetes zaklatásban való részvételre hajlamosító rizikófaktorokat illeti, összefüggést találtak az antiszociális viselkedés, azaz a hagyományos zaklatásra való hajlam, a gyakori szabályszegő magatartásformák és a cyberbullying között (*Sticcia, Ruggieri, Alsaker és Perren, 2013*). Az erőszakos magatartás és a társak felől érkező észlelt támogatás alacsony szintje (*Calvete, Orue, Estévez, Villardón és Padilla, 2010*) és a nagyobb fokú

magányosság (*Şahin*, 2012) szintén együttjárást mutatott az internetes zaklatás gyakoriságával. *Mishna* és munkatársai (2012) vizsgálatukban azt találták, hogy az online zaklatásban érintett gyermekekre nagyobb mértékben volt jellemző az, hogy erőszakosabban viselkedtek a társaikkal szemben, és naponta több óra hosszát töltötték el a számítógépeik előtt.

2.8.3. Az internetes zaklatás visszaszorítása

A cyberbullying esetében is nagy hangsúlyt fektetnek a megelőzésre, amelynél az osztályközösség, az iskolai klíma megkerülhetetlen, hogy ezáltal a prevenciós program diákokon és tanárokon kívüli résztvevői is támogassák a zaklatások elleni küzdelmet, biztonságélményt nyújtó légkört teremtve a gyermekek számára (*Notar, Padgett és Roden*, 2013). Az első lépések közé tartozik az internetes zaklatás definiálása, a jelenség megismertetése a gyermekekkel. Szerencsés, ha az iskola belsőleg szabályozza is, milyen viselkedés tartozik ebbe a kategóriába, kihez forduljanak a diákok segítségért, milyen körülmények között elfogadott az iskolai idő alatt a mobiltelefon-használat. Sőt, olyan nézetek is vannak, amelyek a még tágabb közösség bevonását szorgalmazzák, beleértve a hatóságokat, akik szintén aktív szerepet tudnak vállalni a prevencióban (*Vandebosch, Beirens, D'Haese, Wegge és Pabian*, 2012).

Bár az online zaklatásnak sincs még egységes definíciója, sem elfogadott kritériumai, az feltételezhető, hogy összefüggésben áll a problémás internethasználattal, a két jelenség kutatását nem szerencsés egymástól elválasztani. A hatékony prevenció mindkét esetben támaszkodhat az információkon, azon, hogy a gyermekek megismerkednek ezekkel a jelenségekkel, illetve olyan kockázatos online tevékenységekkel, ami az internetes zaklatás esetében protektív tényezőnek is bizonyult (*Williford és mtsai*, 2013). Ugyanis az áldozatul eső gyermekek jellemzően kevésbé észlelik a kockázatot például abban, hogy megosszák más emberekkel a jelszavukat, vagy hogy olyan személlyel beszéljenek, akit egyáltalán nem ismernek az internetes világon kívül (*Sengupta és Chaudhuri*, 2011). Az *i-SAFE* program például a biztonságos internethasználat elsajátítását szolgálja interjúk, fókuszcsoportok és gyakorlati feladatok által (*Chibnall, Wallace, Leicht és Lunghofer*, 2006). 5–8. osztályban a program kurrikuma évfolyamokra bontott tematikát tartalmaz, a témák egyre mélyülő feldolgozási szintjeivel. Az *i-SAFE* olyan témaköröket tartalmaz, mint például mit is jelent a cyber közösség tagjának lenni, a valós (azaz a gyermekek valódi környezetéhez tartozó) és

virtuális közösségek összehasonlítása. Az online és személyes biztonság esetén szó esik az e-mailezés protokolljáról, a vírusokról, a vírusok megelőzéséről, személyes információk megadásának veszélyeiről, az online kommunikáció metódusáról, a felhasználónév és jelszó választásának fontos elemeiről. Arról is külön témakör szól, hogyan észleljék az olyan személyeket, akik internetes csalók vagy bűnözők, és mik azok a stratégiák, amelyeket alkalmazhatnak ellenük. Az intellektuális tulajdon témakör a plagizálásról, jogvédelemről szól, annak jogi hátteréről.

A hatékony zaklatásmegelőző program nemcsak osztály- vagy iskolaszintű mozgalmat jelent, hanem megtanítja a gyermekek számára az egészséges internethasználatot is (Sourander és mtsai, 2010). Főleg fiatalabb korú gyermekeknél csökkenti az internetes zaklatás kialakulásának esélyét, ha például nincsen a szobájukban számítógép, ugyanis a közös helyiségekben elhelyezett számítógépet protektív faktorként jellemezte Sengupta és Chaudhuri (2011) az internetes zaklatással szemben. A szülők a védelmet növelhetik azzal is, ha különböző szűrőprogramokat telepítenek fel a gyermekek által használt technikai eszközökre.

További lehetőség egyéni terápiák vagy családalapú programok alkalmazása, amely során a cyberbullying megállítására a gyermekek megküzdési stratégiáinak fejlesztése a cél (Arıcak és mtsai, 2008; Shek és mtsai, 2009), vagyis megtanítani nekik azokat a viselkedésmódokat, melyekkel az ilyen helyzeteket hatékonyan kezelni tudják áldozatként és szemlélőként egyaránt. Azt is fontos tudniuk, hogy mikor avatkozhatnak be, ha bántalmazást tapasztalnak. Egy online zaklató elleni passzív megküzdésnek számít például a történetek figyelmen kívül hagyása, ami azonban nem jelent tényleges megoldást és általában a zaklatás sem zárul le általa. A gyermekeket meg kell ismertetni olyan praktikus eljárásokkal, amikkel aktívan léphetnek az agresszív viselkedés ellen, ilyen módszer például a blokkolás, vagyis letiltani azt a személyt, akivel nem szeretnének további kapcsolatba kerülni. A felhasználói név megváltoztatása is segítheti a zaklatott helyzetből való kilépést. Még inkább hatékonyabb megoldás a barátokhoz, kortársakhoz fordulás. Ez egyrészt jelent érzelmi támaszt, másrészt a barátok bátoríthatják őket, hogy felnőttek, szülők, tanárok segítségét kérik a szituáció megoldásában.

Manapság arra is van példa, hogy online intervenciókkal vegyék fel a küzdelmet a cyberbullying ellen, ennek alapja az a feltételezés, hogy a zaklatók és az áldozatok is egyfajta megküzdési mechanizmusként menekülnek az őket érő distressz elől az online világba (Gámez-Guadix és mtsai, 2013). Éppen ezért feltételezhető, hogy a segítséget a zaklatás ellen is online fogják keresni, nem pedig a közvetlen környezetükben, ahol sok esetben szociálisan

izoláltak, vagyis nem rendelkeznek támogató társas közeggel (Mesch, 2009). Holland kutatók egy web-alapú kezelési programot alakítottak ki (*Online Pestkoppensstoppen* néven), amely kimondottan az áldozatokra koncentrál (Jacobs, Vollink, Dehue és Lechner, 2014.) Az intervenció első felében arra fókuszálnak, hogy csökkentsék a gyermekek depressziós és szorongásos tüneteiket. Ezután a cél a hatékony megküzdés megtanulása a zaklatással szemben, végső lépésként pedig a biztonságos internetezési szokások megismertetése volt a fő törekvés.

Az internetes zaklatás intervenciójára már számos nemzetközi programot készítettek, ilyen például az európai szintű T.A.B.B.Y. projekt³ is (*Threat Assessment of Bullying Behaviour in Youth Online*), aminek magyar nyelvű változata is elérhető. A honlapon található egy kérdőív, amely kitöltésével felmérhető, hogy a gyermekek milyen mértékű kockázatnak vannak kitéve az interneten.⁴ A pedagógusoknak készült kézikönyvük⁵ ingyenesen letölthető. Ebben olyan hasznos információk találhatók, mint a vonatkozó jogszabályi háttér – ugyanis az internetes zaklatás is bűncselekménynek minősülhet. A program javaslatokat fogalmaz meg a megelőzésre vonatkozóan is: Célszerű tanterv keretein belül megismertetni a gyermekeket olyan valós esetekkel, amelyek cyberbullyingról szólnak. A közös megbeszélések alkalmat nyújtanak a konfliktusmegoldási stratégiák javítására, a helyes döntéshozatal folyamatának gyakorlására. Hasznos, ha a gyermekek szerepjátékok során tapasztalatokat szereznek arról, hogy zaklatás esetén miként tudnak aktívan közbelépni, hogyan reagáljanak és pontosan mikor tegyék azt. A program központi eleme a közösség építése, hogy a gyermekek egy stabil társas hálóval rendelkezzenek, ami megelőzi a zaklatás kialakulását, illetve biztos, megnyugtató érzelmi hálót nyújt a zaklatás esetén. A T.A.B.B.Y. projekt videókat is kínál a pedagógusok számára, amelyek tipikus eseteket mutatnak be, amik veszélyt jelentenek az interneten: nem mindenkinek valós az interneten mutatott identitása, az egyszer már feltöltött online tartalmak végleges kitörlése szinte lehetetlen. A videók megnézése jó lehetőséget teremt a diskurzusra, a helyzetek kognitív feldolgozására. A helyzet társas vonatkozásainak mélyebb megértését szolgálhatja a *Tabby Plays*⁶, ami egy letölthető, interaktív játék a gyermekek számára a pedagógus koordinálásával. Ebben az esetben egy virtuális környezetben gyakorolhatják a zaklatás megfékezését, a helyes magatartásformákat. A program főbb fókuszpontjai (szerepjáték, közösségépítés, konfliktuskezelési stratégiák

³ <http://hun.tabby.eu/>

⁴ <http://hun.tabby.eu/toumltsd-ki-a-keacuterd337iacutevet.html>

⁵ <http://hun.tabby.eu/toumltsd-le-az-informaacutecioacutes-fuumlzetet.html>

⁶ <http://hun.tabby.eu/tabby-plays.html>

fejlesztése) nemcsak az internetes zaklatás esetében alkalmazhatóak, hanem a problémás internethasználat esetén is épülhet rájuk a prevenciós munka.

3. A PROBLÉMÁS INTERNETHASZNÁLAT KEZELÉSE ÉS MEGELŐZÉSE

3.1. Intervenciós módszerek a problémás internethasználat kezelésére

Ebben a fejezetben arról értekezünk, hogy miként lehet a problémás internethasználatot kezelni annak ellenére, hogy az intervenciónak nincs standardizált módja (Przepiorka, Blachnio, Miziak és Czuczwar, 2014). Kimondottan az internetfüggőség kezelésére az Amerikai Egyesült Államokban már 1995-ben intézmény alakult, az Internetfüggőségi Központ (*Center for Internet Addiction*) Kimberly Young vezetésével. A függőséget kognitív viselkedésterápiával kezelték, és itt fejlesztették ki az első evidencia alapú rehabilitációs programot *Digital Detox* néven. Az ilyen jellegű terápiák célja, hogy a személy észlelje a maladaptív kognícióit, megtanulja a gondolatait szabályozni. A terápia során gyakorolja az önmonitorozást, hogy képes legyen beazonosítani azokat a gondolatait, amelyek aktiválják a függőséggel kapcsolatos érzéseit, a végső cél pedig az, hogy visszatérjen az online világból a valóságba. A maladaptív kogníciók, az irracionális hiedelmek és a diszfunkcionális sémák ugyanis a vizsgálatok szerint döntő szerepet játszanak a problémás internethasználat kialakulásában, a kezelésnél is igyekeznek a terapeuták ezek megváltoztatására fektetni a hangsúlyt.

Egy kognitív viselkedésterápia általában 3–4 hónapon át tart, nagyjából 12 heti ülést tartalmazva. A foglalkozások során elsajátítanak időmenedzselésre vonatkozó stratégiákat, megismerik az internet előnyeit és hátrányait, illetve azonosítják azokat az élethelyzeteket és érzelmi állapotokat, amelyek általában túlzott internethasználathoz vezetnek. Fontos az érzelmi kontroll megtanulása, azaz az érzelmek beazonosítása és szabályozása, annak felismerése, mely érzelem esetén történik akár menekülés az online világba. Továbbá a terápia részét képezhetik relaxációs gyakorlatok, légzéstechnikák elsajátítása, melyek segítik a stresszel való megküzdést, elősegítik a mentális és testi feszültség oldását. A kezelés alapjául szolgálhat egy internetes napló napi szintű vezetése is, ami segíti az internettel kapcsolatos viselkedések értékelését, a problémás online alkalmazások kerülését, majd a mérsékelt, konkrét célú használat kialakítását (Young, 2007).

Hangsúlyos lehet továbbá az interperszonális kommunikáció és interakció gyakorlása, a megküzdési mechanizmusok fejlesztése és egyéb, alternatív tevékenységek, például offline, társas tevékenységek tudatos szervezése a magányosság és szociális izoláció csökkentése érdekében (Young, 2007; Huang, Li és Tao, 2010). A kognitív viselkedésterápia hosszú távú hatással van a túlzott mértékű internetezés kezelésére (Young, 2007), bár általában az intervenció során a terapeuták rövid távú (öt-tíz alkalmas) utánkövetésről tudnak csak

beszámolni. Ennek oka, hogy többségében a páciens kérésére abbamarad az utánkövetés, ritka az olyan vizsgálat, ahol eléri az egy éves időtartamot a kezelések hosszú távú sikerességének ellenőrzése. A páciensek abbahagyják a terápiát, amint szignifikáns csökkenés történik az internettel töltött idejük mennyiségében, amikor már kevésbé érzik a hatását életük más területére (például elkezdenek dolgozni, normálisan étkeznek), jobban érzik magukat és kontrollt képesek gyakorolni, például a saját problémáikat önállóan meg tudják oldani. Nagyjából a páciensek kétharmada nem jelenik meg többé a megbeszélte alkalmakon, kiesnek a terápiából.

Az egyéni konzultációk mellett a kognitív viselkedésterápia osztályteremben történő csoportos alkalmazása is hatékonynak bizonyult (*Du, Jiang és Vance, 2010*). A résztvevő diákok a nyolc alkalmas terápia során fejlődtek az érzelmi állapotukban, a szabályozóképességükben és az időmenedzselésben egyaránt. Vannak olyan nézetek is, amelyek a család bevonását szorgalmazzák a sikeres terápia érdekében (*Liu és mtsai, 2015*). Családterápiás módszert alkalmazva a problémás internethasználó 12–18 éves fiatalok a szüleikkel együtt vettek részt a csoportfoglalkozásokon, melyek három hónapon át tartottak. Az összesen hat alkalomból álló intervenciós program eredményeként csökkent a diákok interneten eltöltött ideje, javultak a pszicho-szociális szükségleteik, fejlődött a szülő-gyermek kommunikáció és a közelség. Más kutatók is úgy találták, hogy a családalapú intervenció a leghatékonyabb módszer, szemben a csak tizenévesekből álló csoportterápiával (*Zhong és mtsai, 2011*). Ilyenkor ugyanis a kortársaktól érkező konfrontáció kezelése mellett érzelmi támogatást is kaphatnak a felnőttektől.

A kognitív viselkedésterápia alkalmazása mellett a pszichológiai kezelési stratégiák elég széles körűek lehetnek. A szakirodalomban a specifikus kognitív-viselkedésterápiái megközelítés, a párterápia, a szociális képességek fejlesztését célzó intervenciók szintén megtalálhatóak, akár csoportos foglalkozások alkalmazásával egybekötve (*Young és mtsai, 2000; King, Delfabbro, Griffiths és Gradisador, 2012*), online csoportok létrehozásával. 21 terapeutával végzett fókuszcsoportos interjúkkal igyekeztek felmérni, milyen eszközökkel kezelik a problémás internethasználatot (*Acier és Kern, 2011*). A kognitív viselkedésterápia mellett megjelent a szisztematikus megközelítés és a motivációs interjú is. Általánosságban a teljes absztinencia helyett a fokozatosan csökkentett használat kialakítását tűzték ki célul azáltal, hogy az ártalmas tevékenységeket redukálják, illetve a visszaesés megelőzését (például olyan szabadidő-eltöltési formákat kínálva, amelyeket nem lehet az interneten végezni).

Dél-Koreában különösen nagyfokú figyelmet kap az internetfüggőség kezelése, ahol az állam erőfeszítéseket tesz a visszaszorítására, például táborok működtetésével, amelyek segítik a leszokást, a helyes mértékű használat megtanulását (*Koo, Wati, Lee és Oh, 2011*). Az országos szintű fellépést a számítógépes játékokkal összefüggésbe hozott gyilkosságok ösztönözték. A jelenség pontos megismerésére online kérdőíves mérések történtek, az internet függőségi tanácsadásokat reklámozni kezdték, szakembereket képeztek, hogy az addiktív személyeknek segítsenek a leszokásban (*Block, 2008*).

Dániában 2009-ben kísérleti jelleggel a kognitív viselkedésterápia és a motivációs interjú kombinálásával alakítottak ki az internetfüggőség kezelését szolgáló életmód tréning (*Lifestyle Training*) elnevezésű terápiás programot (*van Rooij, Zinn, Schoenmakers és van de Mheen, 2012*). A terapeuták beszámolói alapján az eredetileg szerfüggőség és patológiás szerencsejáték esetén alkalmazott program az internetfüggőség kezelésében is hatékonyan működött, ami implikálja alkalmazhatóságát a hasonló mechanizmusú problémás internethasználatnál. Az intervenciók fókuszában az interneten eltöltött idő korlátozása és csökkentése állt, emellett az offline szociális kapcsolatok számának növelése, a napi időbeosztás átstrukturálása, valamint a szabadidő hasznos eltöltése. A 10 alkalmas intervenció során a résztvevőknek naplót kellett vezetniük, melyben dokumentálták az internethasználat idejét, valamint összegezniük kellett a túlzott használat előnyeit és hátrányait egyaránt. Több alkalommal is egy támogató személyt kellett vinniük magukkal, a környezet együttműködése mindenképpen fontos elem a terápia során.

A különféle kezelések hatására jelentkező javulás akkor érzékelhető, amikor is a felhasználók nagyobb fokú kontroll érzetéről számolnak be az internetezési szokásaikkal kapcsolatosan, képesek másról is beszélni az internetezésen kívül – nem köti már le az online világ teljes mértékben a gondolataikat. A fejlődésnek fontos eleme, hogy a kliensek életében történő pozitív változást a közvetlen környezetük is észlelje és megerősítse. A remissziós csoportban – vagyis a jelenleg tünetmentes résztvevőknél – a problémás használat megszűnésével csökkent a depresszió mértéke, a hosztilitás és a szociális szorongás (*Ko és mtsai, 2014*). A problémás internethasználat javulásában magas hatékonyságot értek el, amikor mind pszichológiai, mind farmakológiai intervenciókat alkalmaztak (*Winkler, Dörsing, Rief, Shen és Glombiewski, 2013*). A kezelés által csökkent az online eltöltött idő, a depresszió és a szorongás mértéke is. Azonban a gyógyszerek alkalmazása általában akkor történik, ha a problémás internethasználat valamilyen pszichés megbetegedéssel együttesen jelentkezik a személynél.

Noha többféle módszert is alkalmaztak a problémás internethasználat kezelésére, általában nem veszik figyelembe a pozitív pszichológia által kínált lehetőségeket, mint amilyen például a pozitív érzelmek növelése és a szociális kapcsolatok erősítése (*Khazaei, Khazaei és Ghanbari-H., 2017*). A pozitív pszichológián alapuló terápiánál a kísérleti csoportnál nemcsak az internethasználat gyakorisága csökkent, hanem a szociális alkalmazkodó képesség és a társas kapcsolatok minősége is javult (*Khazaei és mtsai, 2017*). A szociális kapcsolatokra és a kommunikációra való fókuszálás hatékony módszernek bizonyulhat, ami által növekedhet a személy társas interakcióinak a minősége és a mennyisége egyaránt – és így az internethasználat indirekt módon csökkenni fog (*Yao és Zhong, 2014*).

3.2. A problémás internetezés megelőzése, prevenciók lehetőségei a mindennapokban

Mivel a problémás internetezés definíciójában még mindig nincs szakmai konszenzus, evidencia alapú prevenciók módszerekről, terápiás protokollról és gyakorlati ajánlásokról nem beszélhetünk a jelenség kapcsán. Felmerül a kérdés, hogy jelenlegi ismereteink alapján mit tehetünk az egészséges mértékű, azaz az optimális felhasználás kialakítása érdekében. A prevenció szempontjából célszerű lenne az egészségfejlesztési programoknak a kémiai addikciókhoz vezető szerfogyasztás (cigaretta, alkohol, illegális drogok) témaköre mellett kitérnie az internet pozitív és negatív szempontjaira, előnyeire és veszélyeire egyaránt. A helyes használathoz ugyanis hozzátartozik a lehetőségek széles tárházának megismerése a sokszor céltalan böngészés és az unatkozást elfedő online jelenlét helyett. Egy ilyen programnak érintenie kell azt is, hogy melyek az igazán veszélyes típusai az internethasználatnak, és hogy ezeknek milyen következményei lehetnek rövid, illetve hosszú távon.

Figyelembe véve, hogy a mai fiatalokra a viszonylag hosszabb idejű napi internetezés a jellemző, minél korábbi életkorban lenne szükség a megelőző jellegű oktatásra. A prevenció területén ugyanakkor még meglehetősen hiányosak a kutatási tapasztalatok. Pedig a hatékony tájékoztatás és oktatás előfeltétele az internetes szokások pontos ismerete, így a különböző megelőző programokat minél fiatalabb életszakaszban érdemes elkezdni. Tudatosítani kell a gyermekekben, hogy nem minden feltétlen igaz, amit az interneten találnak és legyenek kritikus szemléletmódúak, vizsgáljanak meg például több forrást egy-egy információ kapcsán. Továbbá viselkedjenek gyanakvóan az ismeretlen személyekkel is, mivel az interneten

sokszor másnak adják ki magukat az emberek, különösképpen a gyermekek megtévesztése érdekében. Fontos, hogy tisztában legyenek azzal, mi számít már agressziónak, zaklatásnak a kibertérben, és hogy az őket ért atrocitások esetén tudják, ki az a felnőtt, akihez bizalommal fordulhatnak a problémájukkal.

A prevenciós programok fő célja általában a tudatos kontroll növelése és az információ alapos ismertetése a problémás internethasználat következményeiről (*Lin és mtsai, 2013*). Különböző országokban már Nemzeti programok indultak a problémás használat megelőzésére/kezelésére, így például Németországban, Spanyolországban és Koreában is (*Young és Nabuco de Abreu, 2011*). Az ilyen programok több lépcsőfokból állnak: először az információ átadása történik, az önmonitorozás erősítése, majd a szabályok felállítása és az interneten eltöltött idő csökkentése. Fontos továbbá megtanítani a személyeket arra, hogy más módon küzdjenek meg az őket érő stresszel, és növeljék az egyéb, kellemes tevékenységek mennyiségét (*Kwon és Kwon, 2002*).

Az ázsiai országokban különösen kiemelt probléma a fiatalok túlzott online jelenléte, amely tényleges függőséget okoz, ezért ott az előbbieken kívül azt javasolják, hogy külön hangsúlyt kell fektetni a szülők tájékoztatására, akik közül sokan nem rendelkeznek elég ismerettel az internet világában való eligazodáshoz, ezért a gyermekeikre leselkedő veszélyeket sem ismerik fel (*Li és mtsai, 2014*). A kutatásokban szereplő esetleírások (*Griffiths, 2000*) viszont egyértelműen azt erősítik meg, hogy a prevenció mellett szükség van terápiás és rehabilitációs programokra is.

Az elv a problémás internetezés esetén megegyező a szerfüggőség kezelésével, a páciensek ebben az esetben is pszichoedukáción esnek át, melynek célja a mögöttes lelki ok felderítése és annak megszüntetése. Ennek során megtanulják, hogy az internettel kapcsolatos gondolataikat és érzelmeiket monitorozzák, és elsajátítanak alternatív megküzdési módokat a problémáik kezelésére. Mivel az internet szerves részét képezi a mindennapoknak, a teljes absztinencia nem tekinthető megvalósítható, észszerű célnak, ezért a problémás internetezés kezelésében a tudatos használat megtanítására kell a fókuszot helyezni, a szülők által felállított internethasználati szabályok később belső kontrollá alakulnak, ami segíti a célszerű internetezés megtanulását.

3.3. A család szerepe a problémás internethasználat megelőzésében

Az egészséges korlátok között tartott internethasználat kimondottan előnyös, rengeteg információval jár, segíti a szociális kapcsolatok fenntartását, erősítését. Így a szülők felelőssége egyre nő abban a tekintetben, hogy figyeljenek a gyermekek internetezési tevékenységeire, szabályozzák, mennyi időt töltenek el a világhálón. A minél hatékonyabb tájékoztatás és nevelés előfeltétele pedig az, hogy a világhálóhoz kapcsolódó szokásokat a lehető legpontosabban felmérjük – ugyanis az internetezési idő szigorú korlátozása, megtiltása szinte lehetetlen feladat, gyakran hátránnyal is jár, mivel a napi információkhoz is interneten keresztül jutnak az emberek. A gyermekek belső szabályozásának, önkontrolljának kialakulásához jelentős lépcső a kezdeti szülői kontroll, az internetezés szabályokhoz és elvégzett tevékenységekhez kötése. Fontos lépés ezeket a szabályokat közösen meghozni, a gyermek részéről elfogadtatni ezeket a szabályokat. A vizsgálatok azonban azt mutatják, hogy a szülők többsége nem felügyeli a gyermekek internethasználatát, sem személyesen, sem tartalomszűrő szoftverek segítségével (*Mihalik és mtsai, 2014*). Ráadásul az internetezés szabályozása általában az online eltöltött idő mennyiségére vonatkozik, az online felkeresett tartalmakra nem.

A kutatások alapján megállapítható, hogy a stabil családi háttér megléte fontos protektív erővel bír a virtuális világba való meneküléssel szemben. *Moreno (2015)* úgy véli, hogy a helyes internetezési szokások kialakításában a felnőtteknek kell kulcsszerepet vállalniuk. Az életkort figyelembe véve megkülönbözteti a szülők által alkalmazandó módszereket. 7–12 éves gyermekeknél azt tanácsolja, hogy a szülő rendszeresen lépjen be gyermekével együtt az online oldalakra, mutassák meg nekik, miként kerülhetik el a számukra nem javasolt tartalmakat – ezek ellen célszerű blokkoló- és szűrőprogramokat is alkalmazni. Tudatosítani kell bennük, hogy nem minden igaz, amit az interneten találnak, hiszen ebben az életkori szakaszban hajlamosak ezt hinni. A legcélravezetőbb megoldás minél többet őszintén beszélgetni, miként lehet a legbiztonságosabban internetezniük. A 12–14 év közötti gyermekeknél az a hangsúlyos szülői feladat, hogy segítsenek nekik megtalálni az egyensúlyt az online eltöltött idő és a szabadtéri tevékenységek között, amelyek lehetőleg közös családi programok legyenek. Velük már fontos tisztázni az olyan jellegű határokat is, hogy miket oszthatnak meg magukról a közösségi oldalakon és miket nem. Mindezek alapján *Moreno (2015)* a biztonságot adó modelljében három alappillért nevez meg, ami a problémás internethasználat megelőzésében és kezelésében kulcsfontosságú szerepet jelöl ki a család számára. Ezek a meghatározó tényezők az egyensúly megtanítása a fiataloknak az online és

offline élmények között; a határok kijelölése, vagyis az internethasználat minél korábbi életszakaszban való szabályozása, mind az időmennyiséget, mind a felkeresett hasznos oldalakat illetően. Utolsó tényezőként pedig a beszélgetéseket jelöli meg a fiatalok számára megbízható felnőttel, akihez bátran és bizalommal fordulhatnak internettel kapcsolatos kérdéseik kapcsán.

Továbbá érdemes hangsúlyozni azt is, hogy a szülők maguk is ismerjék azokat a technológiákat, amiket a gyermekeik használnak, ők is tanulják meg az alkalmazásukat, legyenek naprakészek a témát illetően (*McBride*, 2011). A szülők számára is már számos forrás létezik, ami próbál tanácsot adni, miként is vezessék a gyereket az online térben⁷. Mivel az egyik legfontosabb dolog, hogy nem szabad egyedül hagyni a gyereket az internettel. Meg kell tanítani a helyes használatra – ugyanakkor pedig fel kell hívni a figyelmét a valós veszélyekre, és más alternatívát kell kínálni a számára, bátorítani kell más, lehetőleg társas tevékenységek végzésére (például csapatsportok, hobbik). Hasznos lehet családi terv készítése az online eltölthető idő kialakításához, a felkereshető, veszélytelen, gyermekeknek való oldalak látogatásáról. Érdemes a szülőket is nevelni a tudatos használatra, a különböző tartalomszűrő szoftverek használatára. Másrészt pedig, ha a szülő is ért a gyermeke által preferált infokommunikációs eszközökhöz, az kézenfekvő témát adhat a közös kommunikációnak. Ahogy a 2.7.4. fejezetben említettük, a szoros családi kapcsolat és a kellő mennyiségű és minőségű kommunikáció védőfaktoroként funkcionálhat a túlzott internetezés kialakulásában (*Van den Eijnden és mtsai*, 2010; *Floros és Siomos*, 2013; *Park és mtsai*, 2014; *Zhou és mtsai*, 2017), ezért az intervenció és prevenció programok során érdemes is erre külön hangsúlyt is fektetni.

Emellett fontos felhívni a szülők figyelmét az árulkodó jelekre⁸ is: a problémás internethasználatnál a gyermek nem képes kontrollálni az online eltöltött idő mennyiségét, nem bírja könnyedén abbahagyni az internetezést, halogatja a számítógép kikapcsolását. Jellemzően nem őszinték arról, hogy mennyi ideig voltak online és milyen tevékenységeket végeztek. Ha valamilyen oknál fogva rövidül az interneten eltölthető idő vagy valaki meggátolja az internetezésben, akkor depresszív érzések vagy szorongás lesz úrrá rajta. Egyszerű, de hasznos tipp lehet a család számára olyan központi helyre tenni a számítógépet – nem pedig a gyerek saját szobájába –, ahol így ellenőrizhetővé válik, hogy mennyi ideig és mire használja. A szabályok felállítása segíthet a kontroll kialakításában: az interneten eltölthető idő maximalizálása, a házi feladat és egyéb kötelezettségek elvégzése utáni

⁷ <http://www.gcflearnfree.org/internetsafetyforkids/1/print>

⁸ <http://www.slideshare.net/guestb628c5/internet-addiction-presentation>

használat engedélyezése. Emellett elengedhetetlen a gyermekkel való kommunikáció, annak kiderítése, miért is van szüksége a nagymértékű online jelenlétre, esetlegesen depressziós, nehezen illeszkedik be, valamit hiányol az életéből. Érdemes megnevezni a mindenkori internetezés célját, előre meghatározni, mennyi időt tölt el a felhasználó online, és az internetezés közben óránként pár perc szünetet tartani.⁹

„Mit tudunk tanácsolni a személyiségtorzító hatások kivédésére? Oda kell figyelni a szülők és a környezet netezési szokásaira is időbeni korlátokat kell szabni az egyes felhasználási felületekhez, el kell magyarázni a gyermek korának és értelmi képességeinek megfelelően a szabályokat és a lehetőségeket, figyelmeztetni kell őt az esetleges veszélyekre, pozitív impulzusokkal, alternatív programok (a net nem bébicsősz!) ajánlásával el kell „csábítani” a gép mellől (kirándulás, sport, különórák...), súlyos esetben család- vagy egyéni pszichoterápia” (Sziklay, 2013. 34. o.) alkalmazása lehet szükséges.

Amit tehát a szülők tenni tudnak, hogy szabályozzák az interneten eltöltött idő hosszát, a magánszféra megőrzése mellett ellenőrzik a gyermekek online végzett tevékenységeit, a túlzott beavatkozás és kontroll ugyanis a szülő-gyermek kapcsolat rovására menne. Az internetezés tiltása helyett inkább igyekezzenek a szülők alternatívákat kínálni a gyermekek szabadidő-eltöltésére. Mindehhez pedig elengedhetetlen feltétel a bizalmi, őszinte, jó kapcsolatok megléte a családokban.

3.4. A pedagógus és az iskola feladata, a tudatos internethasználat kialakítása

Az iskola egyrészt lehetőséget biztosít a társas kapcsolatok kialakítására, amely által a pedagógusok kulcsszerepet játszhatnak a problémás internethasználat megelőzésében, ugyanis a tanár-diák kapcsolatok (Jia és mtsai, 2017), a kortársakhoz való kötődés csökkenti a problémás internethasználatot (Yang, Zhu, Chen, Song és Wang, 2016), míg a negatív iskolai klíma összefüggést mutat vele (Jiang és Huang, 2008). Egy intervenció esetén például az iskolai klíma javításának eléréséhez a diákokkal gyakoroltathatják, hogy miként változtathatják meg mikrokozmoszukat, hogyan válasszák ki a társaikat, akikkel együtt dolgoznak, és hogyan alakíthatnak ki pozitív attitűdöt az iskolával szemben (Li, Zhou, Li és Zhou, 2016). Azok a fiatalok, akik nem tapasztalják meg a pozitív, támogató társas kapcsolatokat, az érzelmi biztonságot a fontos másoktól, azok sokkal inkább hajlamosak arra, hogy ezeket a hiányzó szociális interakciókat máshol, például az interneten keressék.

⁹<http://www.helpguide.org/articles/addiction/internet-and-computer-addiction.htm>

Kardefelt-Winther (2014b) úgy fogalmazott, hogy a problémás internethasználatra a szegényes tanár-diák kapcsolat kompenzálásaként is tekinthetünk, egyfajta megküzdési mód a gyermekek pszichológiai bizonytalanságára.

Másrészt az iskola nevelő hatással kell szolgáljon az internethasználatra vonatkozóan is. A helyes használat megtanítása ugyanis elengedhetetlen ahhoz, hogy a függőség kialakulása és az online történő zaklatás megelőzhető legyen, valamint mivel az internetezés már kisiskolás korban megkezdődik, a minél korábbi prevenció szükséges. Az iskolákban az osztályfőnöki órák jó alkalmat szolgáltathatnak annak megbeszélésére, hogy a gyermekek mire figyeljenek az internethasználat során. Az egészségről való oktatás keretein belül szükséges lenne, hogy halljanak a televízió, a mobil/okostelefon és az internet hatásairól is. A pedagógusok munkáját segítik az olyan nemzeti projektek, mint például a „Biztonságos Internet Program¹⁰”, melynek keretében már több, mint 270 iskolába jutottak el előadásokat tartani „Netezz biztonságosan” címmel, ahol a tudatosság növelése a fő cél gyermekekben, szülőkből, pedagógusokban egyaránt.

Nemcsak a pedagógusoktól érkező információk, hanem a kortársoktatás is elengedhetetlen fontosságú. Fontos az online töltött idő szabályozása, a kontroll megtanítása, szünetek beiktatása a használatban, a célzott internethasználat elsajátítása. Így lehetnek a jövő gyermekei tudatos felhasználói az internetnek, mikor is nem az online világ használja őket. Ezen módszerek elsajátításához, gyakorlásához, a kritikai szemléletmód kialakításához az iskola megfelelő színteret tud nyújtani.

A kritikus felhasználó az online információ keresése mellett értékeli is a talált információkat (pl. aktualitás, forrás alapján), képes kiválasztani a keresési kérdése szempontjából releváns találatokat (Singleton, 2009). Különböző kezdeti keresési stratégia alkalmazható, melyek segítik a döntést az információk minőségéről, fontosságáról, érvényességéről. Ilyen alkalmazható módszerek az olvasási stratégiák (felszíni átfutás vagy finomított olvasási stratégia, a bevezető, összefoglalók, kulcsszavak tanulmányozásával), illetve a részletes átolvasás/jegyzetelés. A világhálón töménytelen mennyiségű cikkel, véleménnyel lehet találkozni, amelyek sokszor egymásnak ellentmondó álláspontokat fogalmaznak meg. Ilyenkor első lépésként kulcsfontosságú az információforrás hitelességének vizsgálata, hogy mennyire megbízható a forrás, amely lehetőség szerint naprakész adatokkal rendelkezik. Az információ vizsgálatának második eleme ugyanis a pontosság megállapítása, az aktualitás, érthetőség elemzése, mennyire egyoldalú az információ vagy körültekintő. A

¹⁰ <http://saferinternet.hu/>

harmadik lépés az ésszerűség, azaz az objektivitás és tárgyilagosság, az elfogulatlan hozzáállás. A negyedik értékelési szempont egy információ esetén a támogatás, vagyis az információt alátámasztó megbízható bizonyítékok, dokumentációk. Mindezek a lépések akár különböző önálló keresési feladatokkal a tanórákba, a házi feladatok elkészítésébe is beemelhetők, mely által nemcsak a kritikus szemléletmód gyakorolható, hanem a tananyag is „közelebb vihető” a gyermekekhez az interaktív feladatok által.

4. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT

4.1. A kutatás céljai, relevanciája

Jelen kutatásunknak négy fő célja különíthető el. Az egyik cél az volt, hogy felmérjük, milyen internetezési szokásokkal rendelkeznek manapság a fiatalok (gimnazisták és egyetemisták), beleértve a problémás internethasználat jelenlétét. A szakirodalom szerint a középiskolások mellett az egyetemista korcsoport különösen érintett a problémás internethasználat terén, aminek több oka van: a korosztály-specifikus fejlődéstani sajátosságok (átmenet a serdülőkor és a felnőttkor között), az internet könnyű elérhetősége és a szülői kontroll hiánya mellett az internethasználat megnövekedett szükséglete a tanulás során (Kandell, 1998).

Második célként tűztük ki, hogy a problémás internethasználat mellett a pszichológiai jellemzők (stresszterheltség, élettél való elégedettség, társas támogatás, szenzoros élménykeresés, valahová tartozás vágya, szégyenlősség, magányosság) bevonásával a problémás internetezés háttértényezőit felderítsük. Célunk továbbá adataink összevetése korábbi, szintén a problémás internethasználatra vonatkozó magyar kutatás eredményeivel (Detrovics és mtsai, 2004). A két vizsgálat között eltelt tíz év, így a változások alapján levonhatóak a következtetések, hogy a jelenlegi prevenciós tevékenységek mely részterületre fókuszáljanak.

Harmadrészt pedig megnéztük, hogy a különböző szocio-demográfiai (például korcsoportok, iskolatípusok, társadalmi helyzet) és magatartási (szerfogyasztás) változók, illetve az online zaklatás gyakorisága milyen hatással van az internetezés mértékére. Mindezek alapján pontosabb képet kaphatunk a problémás használat mögött meghúzódó látens tényezőkről.

Negyedrész kíváncsiak voltunk arra, hogy a szakirodalmi háttér feltérképezése, a külföldi bevált eljárások miként emelhetők át a gyakorlatba egy korai prevenciós program megvalósítása során. Az elméleti ismereteinket az empirikus adatelemzésünk során szervett tapasztalatainkkal kiegészítve igyekeztünk minél hatékonyabban beépíteni a prevenció elemeiként.

4.2. Kutatási kérdések

A célokkal összhangban a kutatási kérdéseink is az internetezési szokások felmérésének, a problémás internethasználat, valamint a kidolgozott prevenciós program témái köré rendszerezhetők. Egyrésről tartalmazzák a problémás internethasználat mögött álló háttérváltozók általunk feltételezett kapcsolatát, a megelőzés szempontjából hangsúlyozandó kutatási kérdéseket, az internetes zaklatás jelenségének felmérését, valamint az egészségnevelő prevenciós programmal szemben állított előzetes elvárásokat, mért változókat.

I. Az internetezés mértékére és az online tevékenységekre vonatkozó kérdések:

- Milyen gyakorisággal használják a fiatalok az internetet?
- Van-e az online tevékenységek gyakoriságában nemi vagy életkori különbség? A magyar mintára is jellemző lesz a fiúk intenzívebb internethasználat? A fiatalabb korosztály több időt tölt az interneten?

II. A problémás internethasználatra vonatkozó kérdések:

- Mi jellemző a problémás internethasználatra a magyar tizenévesek és fiatal felnőttek körében? Található-e különbség a két korcsoport között?
- Változott-e a problémás internethasználat mértéke az elmúlt években?
- Van-e eltérés fiúk és lányok problémás internethasználatában?
- Milyen pszicho-szociális tényezők befolyásolják a problémás internethasználat kialakulását?
- Az észlelt társas elfogadottság hiánya, a magányosság/szégyenlősség érzete, a valahová tartozás igénye vagy a nagyarányú stressz érzékelése kiválthat-e egyfajta menekülést az online világ felé?
- Szerepet játszik a családi helyzet, a szülők iskolázottsága a problémás internethasználat kialakulásában?
- Van-e összefüggés a szerfogyasztás gyakorisága és a problémás internethasználat között?
- Tekinthető-e a problémás internethasználat is egyfajta viselkedéses addikciónak, illetve a fiatalkori problémaviselkedés szindróma egy új, modern elemének?

- Miként írható le a problémás internethasználat modellje a pszicho-szociális háttértényezők bevonásával? Állhat-e a problémás internethasználat mögött szociális kompenzáció?

III. Az internetes zaklatásra vonatkozó kérdések:

- Érik-e a fiatalokat negatív tapasztalatok, esetleg zaklatások az interneten?
- Milyen személyiségjellemzőkkel mutat összefüggést az internetes zaklatás?

IV. Az egészségnevelő prevenciós programra vonatkozó kérdések:

- Milyen a programban részt vevő személyek bennmaradása, valamint aktivitása a foglalkozások előrehaladtával? Miként alakul az egészségneveléssel kapcsolatos szülői motiváció és az egészséggel kapcsolatos tájékozottság a program következtében?
- Van valamilyen különbség a program hatékonyságában az egyes iskolatípusok között?
- Hogyan építhető be egy komplex egészségnevelő programba a problémás internethasználat megelőzése? Milyen módszerek alkalmazása javasolt a gyakorlatban?

4.3. Hipotézisek

Hipotéziseinket a kutatási kérdésekkel összhangban négy nagyobb csoportba rendszereztük. Egy kutatási kérdéshez több hipotézis is tartozik, ami jelzi a vizsgált jelenség komplexitását.

I. Az internetezés mértékére és az online tevékenységekre vonatkozó hipotézisek:

- H₁: A napi szintű internetezés mértéke az elmúlt évek eredményeihez képest növekedést mutat.
- H₂: A szakirodalmi eredményekkel összhangban azt várjuk, hogy a fiatalokra intenzívebb napi internethasználat jellemző.
- H₃: Eltérés található a középiskolákban és a felsőoktatásban tanuló diákok napi szintű internetezési szokásaiban. A korábbi kutatások alapján azt az eredményt várjuk, hogy

a fiatalabbak több időt töltenek el online, rájuk intenzívebb internethasználat a jellemző.

H₄: A fiúk és a lányok eltérnek az interneten végzett tevékenységek tekintetében. A szakirodalmi adatok szerint feltételezzük, hogy a fiúkra jellemzőbb az online játékok és szerencsejátékkal kapcsolatos oldalak látogatása, míg a lányok inkább előnyben részesítik a közösségi oldalakat.

II. A problémás internethasználatra vonatkozó hipotézisek:

H₅: A problémás internethasználat mértéke a korábbi vizsgálati eredményekhez viszonyítva nőtt az elmúlt évek során.

H₆: A fiúkra nagyobb mértékű problémás internethasználat jellemzőbb.

H₇: A szakirodalom alapján a problémás internethasználat negatív összefüggést mutat az élettel való elégedettséggel.

H₈: A fokozottabban szenzoros élménykereső személyekre jellemzőbb a problémás internethasználat kialakulása.

H₉: Az eddigi vizsgálatok tapasztalatai alapján azt várjuk, hogy a magasabb szintű észlelt stressz korrelációt mutat a problémás internethasználattal.

H₁₀: A kutatásokkal összhangban az agresszív viselkedés összefüggésben áll a problémás internetezéssel.

H₁₁: A valahová tartozás vágya, a szégyenlősség, illetve a magány kompenzálására fokozottabb internethasználat jelenik meg, a hiányzó, illetve nem kielégítő mértékű társas támogatás pótlására. Előzetesen feltételezzük, hogy a problémás internethasználat összefüggésben állhat az alacsonyabb szintű szociális támogatással és a magányosság, a szégyenlősség és a valahová tartozás igényének magasabb szintjével.

H₁₂: A családi helyzet, a szülők iskolai végzettsége befolyásolja a problémás internethasználat kialakulását. Azokban a családokban feltételezésünk szerint gyakoribb a problémás internethasználat, ahol érzelmi szempontból hiányzik a stabil családi háttér.

H₁₃: A szerfogyasztás (dohányzás, alkohol-, drogfogyasztás) és a problémás internethasználat korrelál egymással.

H₁₄: A problémás internethasználat a fiatalkori problémaviselkedés szindróma új elemeként is definiálható, mivel feltételezzük, hogy együttjárást mutat az agresszív, szerfogyasztó viselkedéssel.

III. *Az internetes zaklatásra vonatkozó hipotézisek:*

H₁₅: A résztvevő fiatalokat érte az elmúlt 3 hónapban negatív tapasztalat az interneten, kaptak sértő hangvételű üzeneteket.

H₁₆: A szakirodalom alapján azt az eredményt várjuk, hogy a szégyenlősebb, magányosabb, agresszióra hajlamosabb fiatalokat az internetes közegben is gyakrabban éri zaklatás.

H₁₇: Az internetes zaklatás együtt jár a problémás internethasználattal.

IV. *Az egészségnevelő prevenció programra vonatkozó hipotézisek:*

H₁₈: Az egészségnevelő program során magas lesz a gyermekek, illetve a szülők bennmaradási aránya. Feltételezéseink szerint a gyermekek szívesen járnak majd olyan foglalkozásokra, ahol osztálytársaikkal és szüleikkel tölthetnek több időt az iskolai tanórák után.

H₁₉: Az egészségnevelő program foglalkozásain magas aktivitás várható a gyermekek részéről. A feladatok kialakításánál külön figyelmet fordítottunk azok érthetőségére, játékos formáira és az interaktivitásra, hogy a gyermekek bevonódása minél nagyobb mértékben megvalósulhasson.

H₂₀: A kezdeti szülői motiváció emelkedni fog az egészségnevelő program végére. Előzetes várakozásunk alapján a szülők a program elején alacsonyabb motivációs szinttel rendelkeznek, ami a gyermekükkel való közös élmények és a program megismerése következtében növekedni fog.

H₂₁: A gyermekek pozitívan fogják értékelni az egészségnevelő program egyes foglalkozásait.

H₂₂: Az egyes iskolatípusokban eltérés mutatkozik a gyermekek motiváltsága között. Várakozásunk alapján a testnevelés szakos osztály már a program megkezdése előtt

több információval rendelkezik az egészséges életmóddal kapcsolatosan, mint a többi osztály.

H₂₃: Az egészség ismereteket mérő kérdőíven a szülők magasabb eredményt fognak elérni az egészségnevelő program végeztével.

H₂₄: A gyermekek nincsenek tisztában a képernyő előtt napi szinten eltöltött idejük mennyiségével.

H₂₅: A gyermekek pozitívan értékelik az internettel kapcsolatos témakört és feladatokat az egészségnevelő program során.

5. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT MÓDSZERTANA

5.1. Az adatfelvételi eljárás

Vizsgálatunkban egy online kitöltésű kérdőívet alkalmaztunk, amelyre a válaszadás megközelítőleg 20–25 percet vett igénybe. 2014. január és 2014. július közötti időszakban volt elérhető különféle internetes közösségi oldalakon és a fiatalok által preferált, gyakran látogatott online fórumokon. A kérdőív kialakítása során a korábbi szakirodalmi eredményeket alapul véve a kérdések kiterjedtek a szocio-demográfiai adatokon túl az internetezési szokásokra, a problémás internethasználatra, a társas kapcsolatokkal összefüggő viselkedési változókra, egészségmagatartásra, társas személyiségjegyekre. A teljes kérdőív az 1. sz. mellékletben található. Az internetes kitöltés mellett több ok miatt is döntöttünk a gyors adatgyűjtés mellett. Egyrészt a fiatalok inkább előnybe részesítik az online válaszadást a papír alapú kérdőívekkel szemben (*Rajmil és mtsai, 2015*), másrészt azt feltételeztük, hogy a problémás mértékben internetezők populációja könnyebben elérhető lesz ezen a módon. Éppen ezért nem kellett senkit sem kizárni a válaszadók közül amiatt, hogy ne lenne internethasználó.

5.2. A kutatásban alkalmazott mérőeszközök, háttérváltozók

Minden esetben validált, standardizált kérdőíveket és skálákat alkalmaztunk, amelyeket a legtöbb esetben használtak már magyar fiatalok körében végzett vizsgálatokban. A kikérdezés során használt kérdőíveket, alskáláikat és a kérdőívtételek számait az 5. táblázat szemlélteti.

A problémás internethasználat megállapítására a *Demetrovics Zsolt* és munkatársai (2004) által magyar mintán standardizált *Problémás Internethasználat Kérdőívet* használtuk. A 18 kérdést tartalmazó kérdőíven egytől (soha) ötig (mindig) terjednek a válaszlehetőségek. A kérdőív az összesített érték mellett három alskálát is tartalmaz, melyek az obszesszió (kényszeresség), az elhanyagolás (neglekt) és a kontrollzavar. Az obszesszió az internettel kapcsolatos gondolati lefoglaltságot, az álmodozást, kényszeres fantáziálást jelenti, pl. „Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni?” Az elhanyagolás alskála (pl. „Milyen gyakran panaszkodnak a környezetemben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten?”) a mindennapi tevékenységek mellőzésére

5. táblázat. A kutatásban alkalmazott kérdőívek és skálák összegzése

Kérdőív	Főskála	Alskála	Kérdőív-tételek száma
Problémás internethasználat	Problémás internethasználat	Obszesszió	6
Problémás Internethasználat Kérdőív		Elhanyagolás	6
		Kontrollzavar	6
Pszichológiai jellemzők			
Élettel Való Elégedettség Skála	Élettel való elégedettség	–	5
Szenzoros Élménykeresés Skála	Szenzoros élménykeresés	Élménykeresés	2
		Izgalom-, kalandkeresés	2
		Gátolatlanság	2
		Unalomtűrés	2
Észlelt Stressz Skála	Észlelt stressz	–	14
Agresszió Kérdőív	Agresszió	Verbális agresszió	5
		Fizikai agresszió	9
		Pszichológiai agresszió	7
Szociális szükségletek			
UCLA Magányosság Skála	Magányosság	–	20
Szégyenlősség Skála	Szégyenlősség	–	13
Valahová Tartozás Vágya Skála	Valahová tartozás vágya	–	10
Szociális támogatás			
Elégedettség az Észlelt Társas Támogatással Skála	–	Apai észlelt támogatás	6
		Anyai észlelt támogatás	6
		Baráti észlelt támogatás	6

vonatkozó kérdéseket tartalmaz, azaz a problémás internethasználó például kevesebbet eszik, kevesebb időt tölt alvással és testmozgással, nem készíti el a házi feladatát, nem készül a másnapi óráira/munkájára, kevesebbet találkozik barátaival. A kontrollzavar alskála az internetezéssel töltött idő szabályozásának nehézségét foglalja magába, pl. „Milyen gyakran veszed észre magadon, amikor internetezel, hogy azt mondd: „Csak még egy pár perc és abbahagyom?”

Az élettel való elégedettséget a *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* öt itemből álló kérdéssorával mértük (*Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985*). A választási lehetőségek egytől (egyáltalán nem értek egyet) hétig (teljesen egyetértek) terjedtek, pl. „Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék.”

A szenzoros élménykeresés felmérésére a 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (*BSSS-8*) magyar nyelvre adaptált változata szolgált (*Hoyle és mtsai, 2002; Mayer, Lukács és Pauler, 2012*). Választásunk azért esett erre a skálára, mivel az általános szenzoros élménykeresés mellett alfaktorok mérését is lehetővé teszi. A kérdőív négy alskálát tartalmaz, amelyek minden esetben két-két itemből állnak: élménykeresés (pl. „Szeretnék egy olyan kiránduláson részt venni, ahol csak elindulok és megyek, anélkül hogy tudnám, hogy hova és mikor jutok.”), izgalom- és kalandkeresés (pl. „Szeretném kipróbálni az ejtőernyős ugrást.”), gátolatlanság (pl. „Szeretem az új és izgalmas kalandokat, még akkor is, ha ehhez át kell lépnem a szabályokat.”) és unalomtűrés alskála (pl. „Az olyan barátokat szeretem, akik izgalmasan kiszámíthatatlanok.”). A válaszlehetőségek egytől (egyáltalán nem értek egyet) ötig (teljesen egyetértek) terjedtek.

Az Észlelt Stressz Skálát (*Perceived Stress Scale*) az aktuális stresszterheltség megállapításának céljából alkalmaztuk. A *Cohen* és munkatársai (1983) által kifejlesztett skála magyar nyelvre adaptált változata 14 itemből áll (*Stauder és Konkoly Thege, 2006*), melyek során a kitöltő elmúlt hónapjára vonatkoznak kérdések, például „Milyen gyakran érezted úgy, hogy összezsúsznak a fejed fölött a hullámok?” A válaszok egytől (soha) ötig (nagyon gyakran) terjedtek, az itemek között negatív tételek egyaránt szerepeltek a pozitív megfogalmazások mellett. A fordított tételek pontszáma minden további skála esetén átkódolásra kerültek. Az egyenes és fordított tételek alkalmazása azért hasznos, mivel ezáltal csökkenthető a válaszbeállítódás, valamint az egyetértési hajlandóság a kérdőív kitöltése során.

Az Agresszió Kérdőív (*The Aggression Questionnaire*) három alskálát tartalmazó kérdéssor, mely a fizikai (pl. „Ha megütnek, visszaütök.”), a verbális (pl. „Nem tudom megállni, hogy össze ne vitatkozzam azokkal, akik nem értenek velem egyet.”) és a

pszichológiai (pl. „Néha úgy érzem magam, mint egy puskaaporos hordó, ami mindjárt felrobban.”) agresszió mérését szolgálta (Buss és Perry, 1992). A kérdőív magyar mintán adaptált változatát használtuk, azonban a hosztilitás alskála kihagyásával, mivel a hazai tizenévesek körében végzett vizsgálatok alacsony belső konzisztencia értéket mutattak (Gerevich, Bácskai és Czobor, 2007). A válaszlehetőségek egytől (egyáltalán nem jellemző) ötig terjedtek (teljes mértékben jellemző). A hosztilitásra vonatkozó tételek kihagyása után az alskálák tételeinek száma a következőképpen alakult: verbális agresszió öt, fizikai agresszió kilenc, pszichológiai agresszió hét item.

A magányosság mértékét az UCLA Magányosság Skála (*UCLA Loneliness Scale*) eredménye adta (Russell, Peplau és Cutrona 1980). A skála magyar verzióját alkalmaztuk (Csóka, Szabó, Sáfrány, Rochlitz és Bódizs, 2007), mely összesen húsz állítást tartalmaz (pl. „Hiányzik a társaság.”), ebből tíz fordított irányú (pl. „Nem érzem magam egyedül.”) A válaszadók négy fokozat közül jelölhetik, milyen gyakorisággal érzik igaznak magukra az egyes itemeket (soha, ritkán, néha, gyakran).

A szégyenlősséggel kapcsolatos attitűd felmérésére a 13 állításból álló Szégyenlősség Skála (*Shyness Scale, RCBS*), magyar nyelvre adaptált változatát alkalmaztuk (Rai, 2011; Santesso, Schmidt és Fox, 2004). A válaszokat ötfokozatú skálán adhatták meg a résztvevők, hogy az adott állítás milyen mértékben jellemző rájuk. A kérdőív tartalmazott egyenes itemeket, amelyek állító mondatok, mint például „Nehezemre esik természetesen viselkedni, ha új emberekkel találkozom.” és fordított tételeket egyaránt: például „Nincs kétségem a jó szociális érzékem felől.”

A valahová tartozás iránti igényt, a kötődésre irányuló szükségletet a *Need to Belong Scale* tíz állításával értékeltük (Leary, Kelly, Cottrell és Schreindorfer 2013). A válaszkategóriák egytől ötig („egyáltalán nem értek egyet” – „teljesen egyetérték”) terjedtek. A skála egyaránt tartalmazott egyenes irányú tételeket (pl. „Keményen próbálom elkerülni azokat a dolgokat, ami miatt mások elkerülnek vagy elutasítanak engem.”) és fordított állításokat (pl. „Nem engedem felbosszantani magam, ha úgy tűnik, mások nem fogadnak el.”)

Az Elégedettség az Észlelt Társas Támogatással Skála (*Measures of Perceived Social Support, MPSS*) a legfontosabb társas kapcsolatok felől érkező észlelt szociális támogatást mérte (Turner és Marino, 1994). A hat állítást háromszor kellett egytől négyig pontozniuk, először az apára, az anyára, majd a legjobb barátira vonatkoztatva az itemeket (pl. „Gyakran érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára.”)

Az interneten eltöltött idő mennyiségi és minőségi mérésére is külön törekedtünk. A résztvevőknek először azt kellett megbecsülniük, hogy naponta mennyi időt töltenek el átlagosan online, az alábbi lehetőségek közül választva: nem használom naponta az internetet, pár perc, fél óra, egy-két óra, kettő-négy óra, négy óránál is hosszabb idő. Ezt követően a különböző internetes tevékenységgel kapcsolatosan külön-külön válaszolták meg, hogy napi szinten mennyi ideig végzik azokat. Ezután ugyanezeket az idő-kategóriákat megtartva külön jelölniük kellett, hogy az egyes tevékenységekkel napi szinten mennyi időt töltenek. A lehetséges online elfoglaltságok Žumárová 2015-ös kutatását alapul véve a következők voltak:

- Azonnali üzenetek írása
- Böngészés
- Felnőtt tartalmú oldalak felkeresése
- Filmnézés/könyvolvasás/zenehallgatás
- Hírolvasás
- Információkeresés
- Kikapcsolódás
- Közösségi oldalak látogatása
- Online játék
- Online szerencsejáték

A standardizált kérdőíveket a résztvevők egészségmagatartásával kapcsolatos kérdések követték, melyekben arra kérdeztünk rá, hogy az elmúlt három hónapban fogyasztott-e a kitöltő alkoholt, dohányzott-e, használt-e drogokat és ha igen, milyen gyakorisággal fogyasztotta ezeket a szereket. Végezetül különböző szocio-demográfiai változókkal kapcsolatban kellett válaszolniuk a résztvevőknek: nem, életkor, iskolatípus, iskolai átlag, szülők iskolai végzettsége és alkalmazási minősége, kivel élnek együtt, mi a párkapcsolati státuszuk és a család társadalmi helyzete (Pikó és Fitzpatrick, 2001). Ezeket a változókat szintén korábbi kutatások eredményeire hagyatkozva emeltük be, ahol vizsgálták összefüggéseiket a problémás internethasználattal (lásd pl. Ak, Koruklu és Yilmaz, 2013; Heo, Oh, Subramanian, Kim és Kawachi, 2014; Lai és Kwan, 2017).

5.3. A vizsgálatba bevont minta bemutatása

Az adatfelvételre a féléves periódus során két hullámban került sor (lásd 6. táblázat). Az adatgyűjtés első felében a kérdőívet összesen 386 lány töltötte ki, míg a fiúk száma a kezdeti időszakban jelentősen kevesebb, csupán a hetede volt (56 fő). Mivel a fiú kitöltők alacsony száma torzította volna az eredmények értelmezését, a létszámbeli különbséget úgy igyekeztünk kiegyenlíteni, hogy az adatfelvétel utolsó időszakában specifikusan olyan fórumokat kerestünk fel, ahol inkább jellemző a fiúk jelenléte (pl. labdarúgással, online játékokkal kapcsolatos fórumok, természettudományi karok internetes csoportjai). Másrészt a fiúk és lányok arányának kiegyenlítésének hiányában nemi különbségekre vonatkozó elemzéseket nem tudtunk volna végezni.

6. táblázat. A két adatfelvételi fázis kitöltőinek száma

	Résztvevők száma összesen	Lány	Fiú	Átlag életkor
1. adatgyűjtés	442	386	56	20,2 év \pm 2,7
2. adatgyűjtés	408	204	204	20,81 év \pm 2,63

Végül 204 fiú válaszadó vett részt a kutatásban, így a lányok mintáját életkorban hozzájuk illesztettük, pontosan 204 fő eredményeit megtartva, akik valamennyien 14–24 év közöttiek, így az összesített elemszám 408 fő lett. Azért választottuk ezt a viszonylag szélesebb csoportot, mivel egyrészt ennek a generációnak a tagjai a legaktívabb internethasználók (McIntyre és mtsai, 2015), másrészt pedig lehetőséget biztosít a korosztályok közötti összehasonlításra. Az eredmények bemutatásánál már csak az összesített, 408 fő adatait vesszük alapul. A résztvevők átlag életkora 20,81 év volt (\pm 2,63 év), közülük 163 fő gimnazista, szakközépiskolai tanuló (40 százalék) és 245 fő egyetemista, illetve főiskolás (60 százalék).

5.4. Alkalmazott eljárások, adatelemzés

Az adatelemzés során az SPSS 15.0 for Windows elnevezésű szoftvert alkalmaztuk, a statisztikai erőelemzést a G*Power program segítségével végeztük. A leíró statisztikai elemzésen túl a kétoldalú kapcsolatok felderítésére korrelációanalízist használtunk. A

többváltozós lineáris regresszióanalízis segítségével különböző pszichológiai faktorok független változóként való összefüggéseit vizsgáltuk a problémás internethasználat mint függő változó alakulásában. A változók közötti direkt és indirekt kapcsolatot továbbá útelemzéssel is elemeztük, legnagyobb valószínűségi becslés módszerével (*maximum likelihood estimation method*). Az útelemzést IBM SPSS Amos 22 programmal végeztük.

6. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI

6.1. Az alkalmazott skálák megbízhatósága

A vizsgálat során alkalmazott kérdőívek belső megbízhatóságának meghatározására reliabilitást számoltunk. Az egyes kérdőívekhez tartozó belső konzisztencia mutatók értékeit a 7. táblázat szemlélteti.

7. táblázat. Az adatfelvétel során alkalmazott kérdőívek és alskálák reliabilitásmutatói

	Cronbach- α
Problémás internethasználat (PIH)	
PIH Összesített skála	0,87
PIH Obszesszió	0,77
PIH Elhanyagolás	0,66
PIH Kontrollzavar	0,80
Szociális szükségletek	
Magányosság	0,89
Szégyenlősség	0,86
Valahová tartozás vágya	0,77
Szociális támogatás	
Apai észlelt támogatás	0,94
Anyai észlelt támogatás	0,92
Baráti észlelt támogatás	0,89
Pszichológiai jellemzők	
Élettel való elégedettség	0,87
Szenzoros élménykeresés	0,80
Élménykeresés	0,60
Izgalom-, kalandkeresés	0,64
Gátolatlanság	0,66
Unalomtűrés	0,53
Stressz	0,82
Verbális agresszió	0,79
Fizikai agresszió	0,76
Pszichológiai agresszió	0,76

A Cronbach-alfa értéke ($\alpha \geq 0,66$) megfelelő nagyságú volt az összesített skálák esetén, azaz megfelelő a vizsgált változók esetén. A szakirodalom szerint a 0,60 érték alatti Cronbach-alfa nem elegendő, míg a 0,70 feletti elfogadott nagyságú (Murphy és Davishofer, 1988). A szenzoros élménykeresés esetén a megbízhatósági koefficiens mértéke a teljes skálára nézve jó, $\alpha = 0,80$ értékű. Az egyes alskálák Cronbach- α értékei azonban alacsonyabbak: élménykeresés $\alpha = 0,60$, izgalom- és kalandkeresés $\alpha = 0,64$, gátolatlanság $\alpha = 0,66$ és unalomtűrés $\alpha = 0,53$. Mivel az egyes alskálák kevés itemszámokat tartalmaztak, az alacsony konzisztencia mutató nem váratlan eredmény.

A minta nagyságának értékelésére erőhatás elemzést végeztünk, mivel feltételeztük, hogy a vizsgált változók néhány esetben alacsony hatást fejtenek ki az útelemzés modelljében ($f^2 = 0,05$). Az elemzés során azt kaptuk, hogy 400 fős minta szükséges ahhoz, hogy szignifikáns kölcsönhatásokat kapjunk ($p = 0,05$; *statisztikai erő* = 0,85). Ennek a kritériumnak kutatásunk eleget tesz.

Az általunk használt *Problémás Internethasználat Kérdőív* validitásának ellenőrzésére megerősítő faktorelemzést végeztünk. A kapott eredmények alátámasztják a mi vizsgálatunkban is a problémás internethasználat 3-faktoros modelljét (Demetrovics és mtsai, 2004). Az eredményeink mind az összesített, mind a három alskála esetén jó illeszkedési mutatókkal rendelkeznek (NFI, TLI, CFI > 0,90; RMSEA = 0,06).

6.2. A napi szintű internethasználat jellemzői

A 8. táblázat foglalja össze azt, hogy átlagosan naponta mennyi időt töltenek a résztvevők online. A kérdőívet kitöltő 14-24 év közötti fiatalok 80,1 százaléka legalább kettő, vagy annál több órát internetezik saját bevallása szerint. 44,6 százalék esetében a napi internetezés mértéke meghaladja a négy óra hosszát. 35,5 százalékuk kettő-négy órát van online, 15,7 százalékuk egy-két órát, míg 4,2 százalékukra az jellemző, hogy pár percet interneteznek, vagy egyáltalán nem interneteznek naponta. A fiúk és a lányok napi szintű internethasználatuk között nem találtunk szignifikáns különbséget a Khí-négyzet próba alkalmazásával.

Ezután az életkori különbségeket vizsgálva pozitív korrelációt találtunk a napi internetezés gyakoriságával ($r = 0,10$; $p < 0,01$). Mindkét korosztályra közel azonos mértékben jellemző a napi 2-4 óra használat (35-36 százalékban), míg a több mint 4 órás internetezés az egyetemisták körében gyakoribb (47,8 százalék). A napi egy óránál kevesebb

online jelenlét mindkét korosztályban kis előfordulási arányt mutat. A gimnazisták és egyetemisták válaszainak összevetését kereszttáblában ábrázoltuk (lásd 9. táblázat), nem találtunk szignifikáns eltérést Khí-négyzet próba alkalmazásával a két csoport között az internethasználati gyakoriság tekintetében. Az egyetemisták és a tizenévesek korcsoportjára vonatkozóan elvégeztük az illeszkedésvizsgálatot. A mintán 60 százalékos az egyetemista/főiskolás korosztály eloszlása, ami magasabb, mint az 50 százalékos tesztérték ($p < 0,01$).

8. táblázat. A napi internetezés mértéke százalékban kifejezve

Napi szintű internetezés gyakorisága	Összesen %	Fiúk %	Lányok %
Nem használja naponta az internetet	0,5	1,0	0,0
Pár perc	1,2	2,5	0,0
30 perc	2,5	2,9	2,0
1 óra	4,4	5,4	3,4
1-2 óra	11,3	12,3	10,3
2-4 óra	35,5	32,4	38,7
Több, mint 4 óra	44,6	43,6	45,6

9. táblázat. A középiskolás és a felsőoktatásban tanuló diákok napi internetezésének százalékos összevetése

Napi szintű internetezés gyakorisága	Gimnazista %	Egyetemista %
Nem használja naponta az internetet	1,2	0,0
Pár perc	1,8	0,8
Fél óra	1,8	2,9
1 óra	6,1	3,3
1-2 óra	12,9	10,2
2-4 óra	36,2	35,1
Több, mint 4 óra	39,9	47,8
Összesen (408 fő)	163 fő	245 fő

6.3. Az internetes tevékenységek jellemzői

A mindennapos internetes tevékenységek gyakoriság szerinti felosztását a 10. táblázat foglalja össze. Az adataink alapján megkülönböztethetünk egymástól olyan aktivitásokat, amik napi szinten több, mint 4 óra hosszára leköti a felhasználókat, ilyenek az online filmnézés / zenehallgatás / könyvolvasás (a minta 11,5 százalékára jellemző), különböző közösségi oldalak látogatása (6,6 százalék), azonnali üzenetek írása (6,4 százalék) és a honlapok böngészése (4,4 százalék). 2-4 órás tevékenység volt szintén a megkérdezettek 15,2 százalékánál a filmnézés / zenehallgatás / könyvolvasás, különféle honlapok böngészése (14,5 százalék), azonnali üzenetek írása (14,0 százalék) és a közösségi oldalak látogatása (13,2 százalék). Jellemző tevékenység még ebben az időintervallumban a kikapcsolódás (5,9 százalék) és az információ keresésének megjelenése (5,6 százalék). A kutatásban részt vevő személyek esetében nem volt jellemző a napi szintű látogatása a felnőtt tartalmú oldalaknak (68,6 százalék állította magáról, hogy nincs ilyen jellegű napi szintű aktivitás), az online szerencsejátékoknak (98,3 százalékánál nincs) és az online játékoknak (a minta 61,5 százalékánál nem fordult elő saját bevallásuk szerint).

10. táblázat. Az internetes tevékenységek napi szintű gyakorisága százalékos eloszlásban

	Nincs napi használat %	1 óránál kevesebb %	1-2 óra %	2-4 óra %	4 óránál több %
Azonnali üzenetek írása	2,0	46,3	31,3	14,0	6,4
Böngészés	2,5	34,8	43,9	14,5	4,4
Felnőtt tartalmú oldalak	68,6	24,0	6,3	0,7	0,2
Filmnézés, zenehallgatás, könyvolvasás	6,6	23,3	43,4	15,2	11,5
Hírek olvasása	10,8	63,5	22,6	2,5	0,7
Információ keresése	2,5	65,5	24,5	5,6	2,0
Kikapcsolódás	19,9	56,3	17,4	5,9	0,5
Közösségi oldalak látogatása	4,2	38,9	37,0	13,2	6,6
Online játékok	61,5	22,5	10,1	2,9	2,9
Online szerencsejáték	98,3	1,7	0,0	0,0	0,0

Kétmintás t-próbát használva nemi különbséget találtunk az internetezési szokásokban, lásd 11. táblázat. A lányokra hosszabb mértékű napi internetezés volt jellemző ($t_{(406)} = -2,30$; $p = 0,02$), és a tevékenységekben is eltérő preferenciát mutattak: A lányok gyakrabban töltötték az online időt filmek nézésével / zenehallgatással / könyvolvasással ($t_{(406)} = -5,59$; $p < 0,01$), míg a fiúkra jellemzőbb volt a felnőtt tartalmú oldalak felkeresése ($t_{(406)} = 5,49$; $p < 0,01$), hírek olvasása ($t_{(406)} = 2,79$; $p = 0,01$) és az online játékokkal kapcsolatos tevékenységek ($t_{(406)} = 3,45$; $p = 0,01$). Nem volt különbség az alábbi online időtöltések hosszában: azonnali üzenetek írása, közösségi oldalak felkeresése, kikapcsolódás, honlapok böngészése, információkeresés.

11. táblázat. Nemi különbségek az online végzett tevékenységekben

	t-érték	szignifikancia
Azonnali üzenetek írása	0,98	n. sz.
Böngészés	-0,27	n. sz.
Felnőtt tartalmú oldalak	5,49	< 0,01**
Filmnézés, zenehallgatás, könyvolvasás	-5,59	< 0,01**
Hírek olvasása	2,79	0,01**
Információ keresése	-0,86	n. sz.
Kikapcsolódás	0,14	n. sz.
Közösségi oldalak látogatása	-0,18	n. sz.
Online játékok	3,45	< 0,01**
Online szerencsejáték	1,14	n. sz.
Online eltöltött idő	-2,30	0,02*

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$; n. sz. = nem szignifikáns

A kutatásban részt vevő két korosztály internetes tevékenységei közötti különbséget szintén kétmintás t-próbával vizsgáltuk (lásd 12. táblázat). Az egyetemisták esetén gyakoribb tevékenységek az azonnali üzenetek írása ($t_{(406)} = -2,09$; $p = 0,04$), a honlapok böngészése ($t_{(406)} = -2,23$; $p = 0,03$), illetve információk keresése ($t_{(406)} = -1,94$; $p = 0,05$). A többi kategóriában nem volt differencia a két korosztály között.

12. táblázat. Életkori különbségek az online végzett tevékenységekben

	t-érték	szignifikancia
Azonnali üzenetek írása	-2,09	0,04*
Böngészés	-2,23	0,03*
Felnőtt tartalmú oldalak	-1,56	n. sz.
Filmnézés, zenehallgatás, könyvolvasás	-1,13	n. sz.
Hírek olvasása	-1,08	n. sz.
Információ keresése	-1,94	0,05*
Kikapcsolódás	-0,50	n. sz.
Közösségi oldalak látogatása	1,04	n. sz.
Online játékok	0,95	n. sz.
Online szerencsejáték	-1,40	n. sz.
Online eltöltött idő	-2,07	0,04*

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$; n. sz. = nem szignifikáns

6.4. A Problémás Internethasználat Kérdőív leíró eredményei

A problémás internethasználat mértékére vonatkozó adatokat a 13. táblázat tartalmazza. Kétmintás t-próbát alkalmazva nem találtunk szignifikáns nemi különbséget sem az összesített eredményben, sem az egyes alskálák átlagértékei között. Szintén nem találtunk eltérést a 14–18, illetve a 19–24 éves korosztály között a problémás internethasználat egyik dimenziójában sem.

13. táblázat. A Problémás Internethasználat Kérdőíven és az alskáláin elért átlag pontszámok eredményei

	Min. - Max.	Átlag		
		Teljes minta	Fiú	Lány
PIH Összpontszám	18-65	33,02 ± 9,18	32,51 ± 9,38	33,52 ± 8,97
PIH Obszesszió	6-22	9,20 ± 3,11	9,12 ± 3,05	9,28 ± 3,17
PIH Elhanyagolás	6-22	11,85 ± 3,57	11,55 ± 3,72	12,16 ± 3,39
PIH Kontrollzavar	6-25	11,96 ± 4,03	11,84 ± 3,93	12,08 ± 4,13

Megjegyzés: PIH = problémás internethasználat

A Problémás Internethasználat Kérdőíven elért eredményeket egymintás t-próbával összevetettük egy 10 évvel korábbi kutatás adataival (Demetrovics és mtsai, 2004), lásd 14. táblázat. A 2004-es kutatás esetében a megkérdezettek 72 százalékát a 14-28 éves korosztály adatai tették ki (az átlagéletkor 23 év volt), ezért döntöttünk amellett, hogy mintánkkal összevetjük a kapott eredményeket. Az összesített skálán, valamint az obszesszió alskálán nem mutatkozott szignifikáns különbség a két mérés eredménye között. A kontrollzavar esetében azonban a 10 évvel későbbi számadatok magasabb átlagot mutatnak ($p < 0,01$), míg az elhanyagolás alskála értéke a 2004-es mérésnél volt magasabb. Mivel a problémás internethasználatra vonatkozóan nincsen standard törési pont, így egy korábbi kutatás eredményét vettük figyelembe, amikor a problémás internethasználatot az átlagtól két szórásnyi távolságra határoztuk meg (Demetrovics és mtsai, 2008). Ebben az esetben a kérdőíven 51,4 pontszám volt a töréspont értéke. Ez azt jelenti, hogy ebben a felosztásban a minta 4,9 százaléka tartozott a problémás internethasználók csoportjába, a fiúk 6,4 és a lányok 3,4 százaléka. Vizsgálatunkban a töréspont értéke a korábbi kutatás átlagánál (4,3 százalék) valamelyest magasabb értéket mutat a problémás internethasználat előfordulására vonatkozóan.

14. táblázat. A Problémás Internethasználat Kérdőív eredményeinek összevetése egymintás t-próba alapján a kérdőív korábbi eredményeivel

Faktor	Vizsgálat	N	Átlag	Szórás	t-érték	Szignifikancia szint
PIH Összpontszám	2004	1037	32,51	9,85	0,92	n. sz.
	2014	408	33,02	9,18		
PIH Obszesszió	2004	1037	9,13	3,86	0,02	n.sz.
	2014	408	9,20	3,11		
PIH Elhanyagolás	2004	1037	12,59	4,29	-4,17	<0,01**
	2014	408	11,85	3,57		
PIH Kontrollzavar	2004	1037	10,78	3,94	5,93	<0,01**
	2014	408	11,96	4,03		

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; n. sz. = nem szignifikáns a különbség; PIH = problémás internethasználat

A Problémás Internethasználat Kérdőív és a különböző pszichológiai tesztek eredményeit klaszterelemzésnek vetettük alá (lásd 15. táblázat). Az elemzés során két klasztert tudtunk elkülöníteni, melyeknek a normál, illetve a kockázatos használó neveket adtuk. Normál használónak tekinthető a minta 62,5 százaléka, míg kockázatos használónak

37,5 százalék. A kockázatos használók klaszterébe azok kerültek, akik egyrészt magasabb pontszámot értek el a problémás internethasználat és alszkálái tekintetében. Továbbá magasabb szociális szükségletekről is beszélhetünk az esetükben: mind a magányosság, a szégyenlősség és a valahová tartozás vágya is magasabb, az észlelt szociális támogatottságuk pedig alacsonyabb, mint a normál internethasználók esetében. A kockázatos használóknál magasabb érték található a stressz, a fizikai, illetve verbális agresszió skálákon, míg az élettél való elégedettség esetén kisebb. Alig észlelhető a különbség a két csoport között a szenzoros élménykeresés, valamint a verbális agresszió esetében.

15. táblázat. A pszichológiai skálák klaszterelemzése alapján létrehozott csoportok

	1. klaszter	2. klaszter
Problémás internethasználat		
PIH Összesített skála	28,83	39,99
PIH Obszesszió	8,07	11,08
PIH Elhanyagolás	10,33	14,40
PIH Kontrollzavar	10,43	14,51
Szociális szükségletek		
Magányosság	33,34	46,84
Szégyenlősség	32,79	42,01
Valahová tartozás vágya	31,48	33,61
Szociális támogatás		
Apai észlelt támogatás	16,96	14,22
Anyai észlelt támogatás	20,55	18,35
Baráti észlelt támogatás	21,23	18,93
Pszichológiai jellemzők		
Élettél való elégedettség	23,73	18,77
Szenzoros élménykeresés	23,78	23,50
Stressz	37,49	44,29
Verbális agresszió	14,41	15,32
Fizikai agresszió	15,95	18,39
Pszichológiai agresszió	16,21	19,76
Szegmens elnevezése	Normál használó	Kockázatos használó
Megoszlásuk a mintában	62,5%	37,5%

Megjegyzés: PIH = problémás internethasználat

A klaszterelemzésnek az volt a célja, hogy a normális és kockázatos használókat összevethessük a különböző szocio-demográfiai adatokkal és viselkedési változókkal. Ennek összefoglalását a szignifikáns eredményekről a 16. táblázat tartalmazza. A kockázatos használók nagy része egyáltalán nem rendelkezett párkapcsolattal, és a hosszú távú párkapcsolatok is a normál használók csoportjában voltak gyakoribbak. A szülők iskolai végzettsége az anya esetében mutatott különbséget a két klaszter között. A normál használó esetében nagyobb arányban fordult elő, hogy az anya felsőfokú, főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezett. A család társadalmi helyzetét illetően jellemző, hogy a normál használók nagyobb hányada középosztályba vagy annál magasabb társadalmi osztályba sorolta a családját, míg a kockázatos használóknál jelentősen magasabb az alsó-közép, alsó társadalmi osztályba való tartozás.

16. táblázat. A normál és kockázatos használók összehasonlítása a szocio-demográfiai változók szerint százalékos elosztásban

	Normál használók csoportja %	Kockázatos használók csoportja %
Párkapcsolat		
Nincs párkapcsolat	56,1	71,2
Pár hete-hónapja tartó párkapcsolat	12,5	5,9
Min. fél éve tartó párkapcsolat	31,4	22,9
Szignifikancia	χ -négyzet = 13,05 (d.f. = 4) p = 0,01*	
Anya iskolai végzettsége		
Érettségi vagy alacsonyabb	43,5	59,5
Felsőfokú, főiskolai vagy egyetemi	56,5	40,5
Szignifikancia	χ -négyzet = 14,80 (d.f. = 4) p < 0,01**	
Család társadalmi helyzete		
Alsó-közép, alsó osztály	25,1	40,5
Középosztály vagy magasabb	74,9	59,5
Szignifikancia	χ -négyzet = 17,63 (d.f. = 4) p < 0,01**	

Megjegyzés: ** p < 0,01; * p < 0,05; d. f. = degrees of freedom (szabadságfok)

6.5. A problémás internethasználat korrelációi

Kutatásunk során több pszicho-szociális kérdőívet alkalmaztunk, melyeken az átlagosan elért pontszámokat a 17. táblázat tartalmazza. A közvetlen környezetből érkező szociális támogatás a barát esetén a legmagasabb, majd az anyai és az apai követi, míg az apai észlelt társas támogatás a legalacsonyabb mértékű a mintában.

17. táblázat. A vizsgálatban alkalmazott kérdőíveken elért pontszámok nemi eloszlása

	Min.- Max.	Átlag és szórás		
		Teljes minta	Fiú	Lány
Szociális szükségletek				
Magányosság	21-74	38,40 ± 10,32	38,33 ± 10,24	38,47 ± 10,42
Szégyenlősség**	13-60	36,25 ± 9,62	35,15 ± 8,93	37,35 ± 10,17
Valahová tartozás vágya	10-50	32,27 ± 6,64	32,00 ± 6,99	32,55 ± 6,27
Szociális támogatás				
Apai támogatás	6-24	15,93 ± 5,64	16,35 ± 5,23	15,51 ± 6,01
Anyai támogatás	6-24	19,73 ± 4,27	19,72 ± 4,05	19,74 ± 4,50
Baráti támogatás**	6-24	20,37 ± 3,86	19,76 ± 4,23	20,98 ± 3,34
Pszichológiai jellemzők				
Élettel való elégedettség	5-35	21,87 ± 6,80	21,69 ± 6,99	22,06 ± 6,61
Szenzoros élménykeresés	8-40	23,68 ± 6,54	23,63 ± 6,51	23,73 ± 6,58
Élménykeresés**	2-10	7,65 ± 1,97	7,31 ± 1,90	7,99 ± 1,99
Izgalom-, kalandkeresés*	2-10	5,93 ± 2,45	6,18 ± 2,46	5,69 ± 2,43
Gátolatlanság	2-10	5,36 ± 2,16	5,48 ± 2,11	5,25 ± 2,20
Unalomtűrés	2-10	4,74 ± 1,98	4,67 ± 2,03	4,80 ± 1,94
Stressz	17-63	40,04 ± 7,39	39,87 ± 7,27	40,22 ± 7,53
Verbális agresszió	6-25	14,75 ± 4,01	14,58 ± 4,03	14,92 ± 3,99
Fizikai agresszió**	9-45	16,87 ± 5,64	17,86 ± 5,33	15,87 ± 5,77
Pszichológiai agresszió	7-31	17,54 ± 5,31	17,33 ± 5,17	17,75 ± 5,45

Megjegyzés: Kétmintás t-próba eredménye ** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$

Kétmintás t-próbát alkalmazva vizsgáltuk, van-e nemi különbség a különböző skálákon. A próbák eredményei alapján a lányoknál magasabb értékű lett az élménykeresés ($t_{(406)} = -3,51$; $p < 0,01$), a baráttól érkező észlelt támogatás ($t_{(406)} = -3,22$; $p = 0,01$), valamint

a lányok szégyenlősebbek is voltak ($t_{(406)} = -2,32$; $p = 0,02$). Ezzel szemben a fiúkra magasabb izgalom- és kalandkeresés volt jellemző ($t_{(406)} = 2,01$; $p = 0,05$), illetve a fizikai agresszió alskálán is magasabb átlag pontszámot értek el, mint a lányok ($t_{(406)} = 3,62$; $p < 0,01$).

Külön vizsgáltuk a két életkori csoport közötti különbségeket, az összehasonlításukat a 18. táblázat tartalmazza. Kétmintás t-próba alapján azt az eredményt kaptuk, hogy a fiatalabb válaszadók magányosabbak ($t_{(406)} = 2,92$; $p < 0,01$), szégyenlősebbek ($t_{(406)} = 2,65$; $p < 0,01$), az életükkel kevésbé elégedettek ($t_{(406)} = -3,50$; $p < 0,01$), mint az egyetemista résztvevők. Továbbá a tizenévesek szignifikánsan alacsonyabb észlelt anyai támogatásról számoltak be ($t_{(406)} = -2,24$; $p = 0,03$).

18. táblázat. A vizsgálatban alkalmazott kérdőívek pontszámainak életkori eloszlása

	Átlag		t-érték	p.
	Gimnazista	Egyetemista		
Szociális szükségletek				
Magányosság	40,21 ± 10,28	37,20 ± 10,18	2,92	< 0,01
Szégyenlősség	37,79 ± 9,56	35,22 ± 9,55	2,65	< 0,01
Valahová tartozás vágya	32,45 ± 6,90	32,17 ± 6,47	0,42	n. sz.
Szociális támogatás				
Apai támogatás	16,18 ± 6,00	15,77 ± 5,40	0,73	n. sz.
Anyai támogatás	19,15 ± 4,86	20,11 ± 3,79	-2,24	0,03
Baráti támogatás	20,10 ± 4,26	20,54 ± 3,56	-1,13	n. sz.
Pszichológiai jellemzők				
Élettel való elégedettség	20,45 ± 7,09	22,82 ± 6,44	-3,50	< 0,01
Szenzoros élménykeresés	23,23 ± 6,82	23,98 ± 6,34	-1,14	n. sz.
Élménykeresés	7,63 ± 2,00	7,66 ± 1,96	-0,13	n. sz.
Izgalom-, kalandkeresés	5,70 ± 2,59	6,09 ± 2,35	-1,58	n. sz.
Gátolatlanság	5,25 ± 2,27	5,44 ± 2,08	-0,85	n. sz.
Unalomtűrés	4,64 ± 2,08	4,80 ± 1,92	-0,76	n. sz.
Stressz	40,64 ± 7,97	39,65 ± 6,98	1,32	n. sz.
Verbális agresszió	14,87 ± 4,37	14,67 ± 3,75	0,49	n. sz.
Fizikai agresszió	17,15 ± 5,85	16,68 ± 5,50	0,82	n. sz.
Pszichológiai agresszió	18,00 ± 5,25	17,23 ± 5,34	1,43	n. sz.

Megjegyzés: n. sz. = nem szignifikáns a különbség

Korrelációs táblázatban ábrázoltuk a problémás internethasználat alfaktorainak és a különféle pszichológiai jellemzők eredményeit (lásd 19. táblázat). Az étellel való elégedettség negatív összefüggésben állt a problémás internethasználattal, illetve alskáláival. Azaz a személy minél magasabb pontszámot ért el az étellel való elégedettség skáláján, annál kevésbé volt rá jellemző a problémás internethasználat. A szenzoros élménykeresés skála esetében nem találtunk szignifikáns összefüggést a problémás internethasználattal. Az észlelt stressz mértéke mind az összesített, mind a problémás internethasználat alskálái esetén szignifikáns korrelációt mutatott. A problémás internethasználat az agresszió mindhárom altípusával szignifikánsan együtt járt. Az egyes alskálákat vizsgálva pozitív kapcsolatot találtunk az obszesszió és a kontrollzavar esetén is a pszichológiai agresszióval. Az elhanyagolás alskála pedig mindhárom, azaz a verbális, a fizikai és a pszichológiai agresszió esetében is együttjárást mutatott. Azok a résztvevők, akikre jellemző, hogy az internetes tevékenységeik miatt egyéb feladataikat hanyagolják, magasabb pontszámot értek el az agresszió skálákon.

19. táblázat. A problémás internethasználat és alskáláinak korrelációs összevetése a pszichológiai tényezőkkel

	PIH Összpontszám	PIH Obszesszió	PIH Elhanyagolás	PIH Kontrollzavar
Pszichológiai jellemzők				
Étellel való elégedettség	-0,18**	-0,13**	-0,18**	-0,15**
Szenzoros élménykeresés	0,03	-0,02	0,06	0,04
Stressz	0,24*	0,12*	0,25**	0,22**
Verbális agresszió	0,10*	0,07	0,15**	0,04
Fizikai agresszió	0,14**	0,09	0,17**	0,09
Pszichológiai agresszió	0,24**	0,19**	0,22**	0,19**

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; PIH = problémás internethasználat

A problémás internethasználat és a szociális változók kapcsolatát a 20. táblázatban összegeztük. A legfontosabb eredményeink közé tartozik, hogy a problémás internethasználat összesített skálája szignifikáns együttjárást mutatott a szociális szükségletekkel, azaz a magányossággal, a szegénylősséggel és a valahová tartozás vágyával egyaránt. A problémás

internethasználat alszkálái szintén korreláltak a szociális szükségletekkel, egyedül a valahová tartozás vágya dimenziója nem mutatott szignifikáns kapcsolatot az obszesszió, illetve az elhanyagolás alszkálákkal. Az apa és a legjobb barát részéről érkező észlelt társas támogatás esetén negatív korrelációt kaptunk eredményül. Eszerint azok a válaszadók, akik magasabb észlelt társas támogatásról számoltak be, kevésbé volt rájuk jellemző a problémás internethasználat. Az apai támogatás szintén negatív összefüggésben állt az egyéb teendők elhanyagolásával, míg az észlelt baráti támogatás szignifikánsan csökkentette a kontrollzavar, az interneten eltöltött idő szabályozásának nehézségét.

20. táblázat. A problémás internethasználat és alszkáláinak korrelációs összevetése a társas tényezőkkel

	PIH Összpontszám	PIH Obszesszió	PIH Elhanyagolás	PIH Kontrollzavar
Szociális szükségletek				
Magányosság	0,27**	0,19**	0,25**	0,24**
Szégyenlősség	0,31**	0,29**	0,24*	0,28**
Valahová tartozás vágya	0,12*	0,09	0,03	0,17**
Szociális támogatás				
Apai támogatás	-0,11**	-0,08	-0,10*	-0,09
Anyai támogatás	-0,07	-0,04	-0,08	-0,06
Baráti támogatás	-0,12*	-0,06	-0,09	-0,13**

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; PIH = problémás internethasználat

Az online eltöltött idő mértéke és a problémás internethasználat között is pozitív összefüggés mutatkozott (lásd 21. táblázat), a legnagyobb mértékben az elhanyagolás alszkálával való összevetésben. Minél több időt töltenek a személyek az interneten, annál inkább hajlamosak egyéb feladatok mellőzésére.

21. táblázat. A problémás internethasználat és alkáláinak korrelációs összevetése az interneten eltöltött idővel

	PIH Összpontszám	PIH Obszesszió	PIH Elhanyagolás	PIH Kontrollzavar
Online eltöltött idő	0,34**	0,21**	0,39**	0,26**

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$; PIH = problémás internethasználat

6.6. A problémás internethasználatot befolyásoló tényezők többváltozós lineáris-regresszió elemzése

A 22. táblázat a problémás internethasználatot befolyásoló változók többváltozós lineáris-regresszió elemzését mutatja be, „enter” módszert alkalmazva. Az elemzés segítségével arra kerestük a választ, hogy a problémás internethasználat mértéke mennyiben függ a különböző pszichológiai háttértényezőktől. A modell szerint legnagyobb hányadban a szegénylősség, majd a pszichológiai agresszió és a magányosság befolyásolta a problémás internethasználatot. A bevitt három változó a szignifikancia 14,9 százalékát magyarázta összesen, a modell az elemzés során szignifikáns volt ($F = 23,66$; $p < 0,01$).

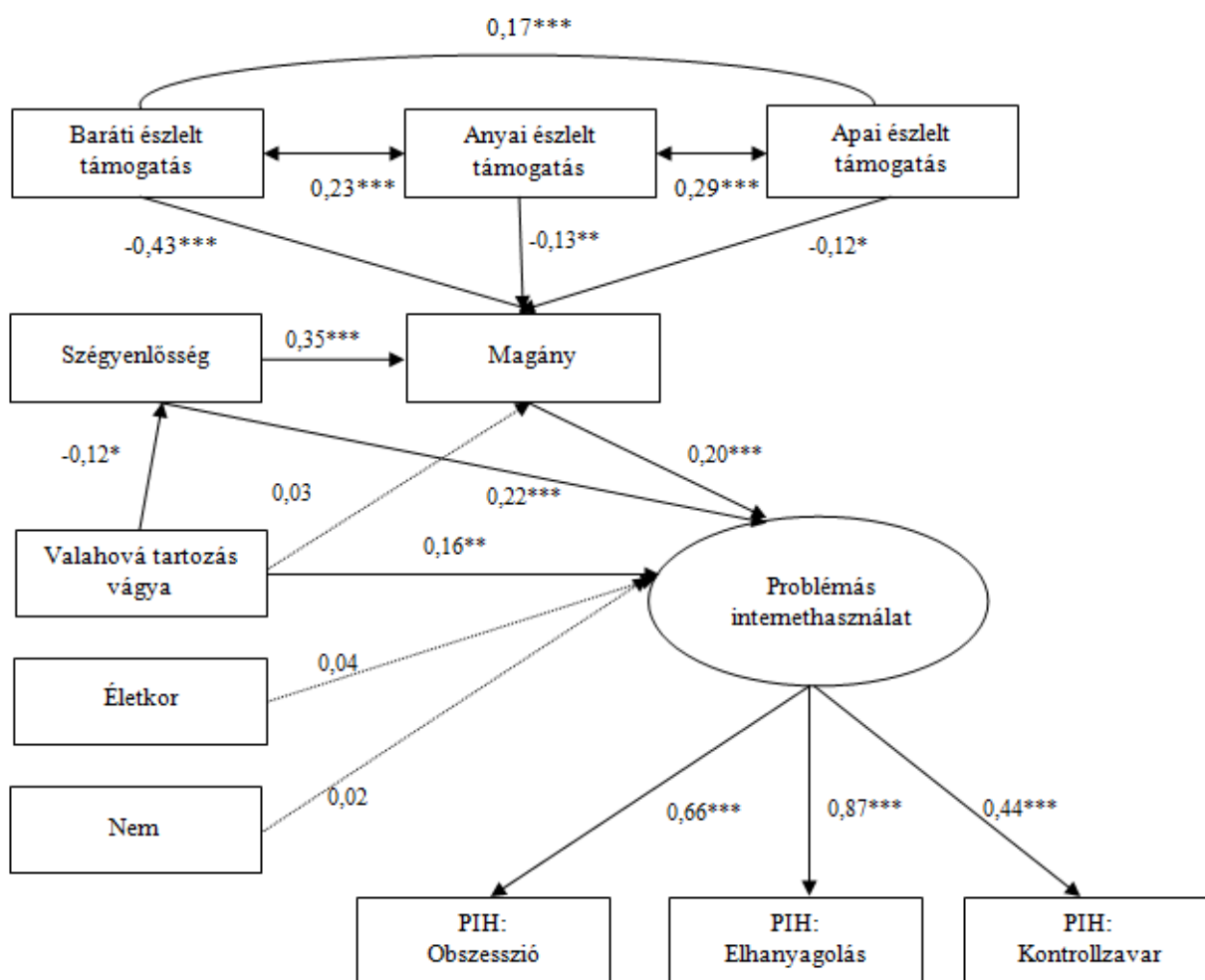
22. táblázat. A problémás internethasználatot befolyásoló független változók regresszióanalízise

	PIH Összpontszám
Koefficiensek a β (beta) regressziós együtthatóval és p szignifikanciával	Szegénylősség $\beta = 0,24$ ($p < 0,01$) Pszichológiai agresszió $\beta = 0,18$ ($p < 0,01$) Magányosság $\beta = 0,13$ ($p = 0,01$)
Modell jellemzői (R^2 és szignifikancia)	$R^2 = 0,14$ $p < 0,01$

Megjegyzés: PIH = problémás internethasználat

6.7. A problémás internethasználat és a társas változók útelemzésének bemutatása

Előzetesen úgy gondoltuk, hogy a problémás internethasználat mögött társas szükségletek húzódnak meg, ezt az elképzelésünket útelemzéssel teszteltük. A feltételezett modellt, beleértve minden előrejelző, függő és kontrollált változót, illetve a változók között feltételezett kapcsolatokat a 3. ábra szemlélteti. A feltételezett modellben a problémás internethasználat direkt kapcsolatban állt a valahová való tartozás vágyával, a szégyenlősséggel és a magányossággal. Az internet problémás használata indirekt módon szintén kapcsolódott a valahová tartozás vágya, a szégyenlősség és a magányosság változókhoz, valamint az észlelt társas támogatás mindhárom (apai, anyai, baráti) forrásához. Továbbá a problémás internethasználat összesített pontszáma mindhárom alskálával igen erős direkt kapcsolatot mutatott.



3. ábra. A problémás internethasználat direkt és indirekt hatásainak útelemzése

Megjegyzés: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; PIH = problémás internethasználat

A szaggatott vonallal jelzett kapcsolatok értéke nem volt szignifikáns.

A modell illeszkedését a strukturális egyenletek modellezése során használt illeszkedési jelzőszámok alapján értékeltük ki (Browne és Cudeck, 1993; Hu és Bentler, 1999). A direkt és indirekt hatások szignifikancia szintjei nem standardizált hatás-koefficiensekkel kerültek kiértékelésre (b és θ), „bootstrap” módszer alkalmazásával, 95 százalékos konfidencia intervallum esetén (BC_a CI). A Mardia-féle koefficiens alacsony-mérsékelt szórást jelzett a többváltozós szabályszerűségtől (kritikai arány 7,91).

Az útelemzés során elfogadható modellt találtunk ($\chi^2/df = 1,84$; AGFI = 0,95; CFI = 0,97; TLI = 0,95; RMSEA = 0,05; SRMR = 0,06). A modellben feltételezett kapcsolatok szignifikáns mértékűek voltak a valahová tartozás vágya és a magányosság kivételével. A problémás internethasználat és a két kontrollváltozó (a nem és az életkor) közötti kapcsolat nem volt szignifikáns erejű. Összességében a modellben szereplő változók a látens változót, a problémás internethasználat varianciáját 15 százalékban magyarázzák, míg 39 százalékban a magányosság és 2 százalékban a szégyenlősség varianciáját.

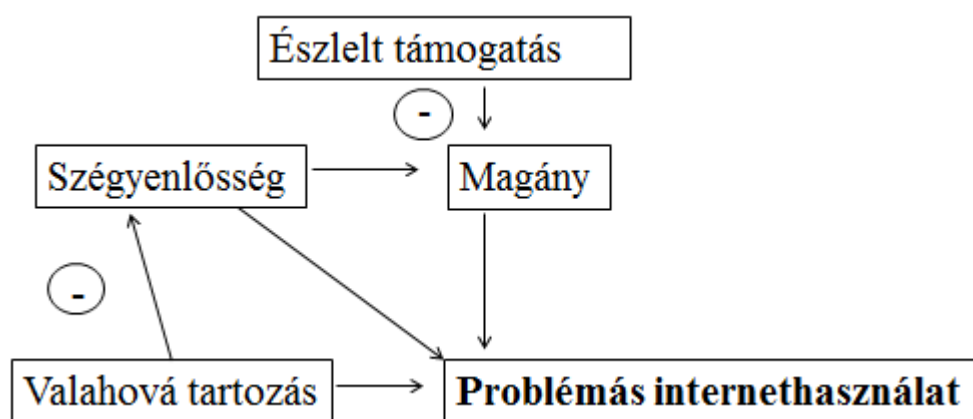
A problémás internethasználat modelljének változói esetén az alábbi direkt hatások bírtak szignifikáns erővel: valahová tartozás iránti vágy a szégyenlősségre ($b = 0,09$; 95% CI: 0,03, 0,16; $p = 0,01$) és a magányosságra ($b = 0,06$; 95% CI: 0,03, 0,10; $p < 0,01$). Emellett öt változó volt indirekt hatással a problémás internethasználat alakulására: valahová tartozás vágya ($\theta = 0,03$; 95% CI: 0,01, 0,05; $p = 0,01$), szégyenlősség ($\theta = 0,02$; 95% CI: 0,01, 0,04; $p < 0,01$), baráttól észlelt társas támogatás ($\theta = -0,07$; 95% CI: -0,03, -0,12; $p < 0,01$), az anya részéről észlelt társas támogatás ($\theta = -0,02$; 95% CI: -0,01, -0,04; $p = 0,01$) és az apa részéről észlelt társas támogatás ($\theta = -0,01$; 95% CI: -0,00, -0,03; $p < 0,01$).

További elemzéssel összehasonlítottuk a feltételezett modellt egy beágyazott modellel, amiben a három nem szignifikáns utat (a nemtől, életkortól a problémás internethasználatához, illetve a valahová tartozástól a magányossáig) nullára korlátoztuk. A feltételezett és a beágyazott modell összehasonlítása azt jelezte, hogy a két modell azonos illeszkedéssel rendelkezik ($\Delta\chi^2 = 1,11$; $p = 0,78$; $\Delta TLI = -0,01$). Ily módon azt a modellt fogadtuk el, amely szerint ezek az utak elhanyagolhatóak voltak.

Végül a magasabb szintű problémás internethasználat direkt kapcsolatban állt a valahová tartozás nagyobb mértékű vágyával, magasabb szintű szégyenlősséggel és magányossággal. Továbbá a gyakoribb használat közvetett módon kapcsolatban állt a barát és a szülők részéről érkező alacsony szintű szociális támogatottsággal. A közvetlen hatások mellett a valahová tartozás vágya és a szégyenlősség indirekt kapcsolatokat mutatott. Főképp

a valahová tartozás vágyát befolyásolta sorrendben a szégyenlősség (első mediátor) és a magányosság (második mediátor). A szégyenlősség hatására a magányosság hatott ki.

A fenti adatok alapján elkészítettük az útelemzés egyszerűsített modelljét is, melyet a 4. ábra szemléltet. A problémás internethasználatot eszerint a szociális szükségletek közül közvetlenül befolyásolja a valahová tartozás vágya, a szégyenlősség és a magányosság. Közvetett módon a valahová tartozás vágya negatívan befolyásolja a szégyenlősséget, míg az észlelt szociális támogatás a szülők, illetve a legjobb barát részéről a magányossággal állt negatív kapcsolatban.



4. ábra. A problémás internethasználat szociális tényezőkön alapuló egyszerűsített modellje

6.8. A problémás internethasználat és az agresszió kapcsolata

Többváltozós lineáris-regresszióelemzést alkalmaztunk „stepwise” módszerrel annak felderítésére, hogy a problémás internethasználat és a szenzoros élménykeresés milyen szerepet játszik a különféle agressziótípusok (verbális, fizikai, pszichológiai) kialakulásában. Mindezek mellett vizsgáltuk a stressz és a szociális érzelmek (magányosság és szégyenlősség) hatását is a háromféle agressziónál. A 23. táblázat tartalmazza a regresszióanalízis összefoglalóját arról, hogy a független változók közül (szocio-demográfiai változók, problémás internethasználat és szenzoros élménykeresés alskálái, stressz, magányosság és szégyenlősség) melyek jósolják be a fizikai agresszió kialakulását. Négy lépcsőben jutottunk el a végső modellhez: a szenzoros élménykeresés gátolatlanság alskálája (1. lépés; önálló módon a variancia 7 százalékát magyarázza), magányosság (2. lépés), nem (3. lépés; fiúk) és az elhanyagolás. Valamennyi változó közreműködése pozitív, együttesen a variancia 17 százalékát magyarázzák.

23. táblázat. A lineáris „stepwise” regresszióelemzés összefoglalója: fizikai agresszió mint függő változó

Változók	B	SE B	β	Tolerancia	VIF
1. lépés					
Konstans	13,20	0,72			
Gátolatlanság	0,69	0,12	0,26**		
R ²	0,07				
F	30,08**				
2. lépés					
Konstans	7,81	1,29			
Gátolatlanság	0,77	0,12	0,30**	0,98	1,02
Magányosság	0,13	0,03	0,23**	0,98	1,02
R ²	0,12				
F	28,33**				
3. lépés					
Konstans	10,69	1,51			
Gátolatlanság	0,73	0,12	0,28**	0,98	1,02
Magányosság	0,11	0,03	0,20**	0,98	1,02
Nem	-1,97	0,51	-0,17**	0,99	1,01
R ²	0,15				
F	23,64**				
4. lépés					
Konstans	9,28	1,58			
Gátolatlanság	0,72	0,12	0,28**	0,97	1,03
Magányosság	0,11	0,03	0,20**	0,92	1,09
Nem	-1,97	0,51	-0,17**	0,99	1,01
PIH Elhanyagolás	0,20	0,07	0,13*	0,93	1,08
R ²	0,17				
F	19,89**				

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; B = nem standardizált regressziós koefficiens; β = standardizált regressziós koefficiens; SE = standard hiba; VIF = variancia-inflációs tényező; PIH = problémás internethasználat

A verbális agresszió esetén (lásd 24. táblázat) az alábbi előrejelzők kerültek be öt lépcsőben a modellbe: unalomtűrés (1. lépés, önállóan a variancia 6 százalékát magyarázza), elhanyagolás (2. lépés), szégyenlősség (3. lépés), stressz (4. lépés) és az életkor (5. lépés). Amíg három változó (az unalomtűrés, az elhanyagolás és a stressz) pozitív előrejelzők voltak, addig a két változó (a szégyenlősség és az életkor) negatív módon volt összefüggésben a verbális agresszióval. A végső modell szignifikáns volt, 14 százalékos megmagyarázott varianciával.

24. táblázat. A lineáris „stepwise” regresszióelemzés összefoglalója: verbális agresszió mint függő változó

Változók	B	SE B	β	Tolerancia	VIF
1. lépés					
Konstans	12,49	0,50			
Unalomtűrés	0,48	0,10	0,24**		
R ²	0,06				
F	24,13**				
2. lépés					
Konstans	10,45	0,80			
Unalomtűrés	0,48	0,10	0,24**	0,99	1,01
PIH Elhanyagolás	0,17	0,05	0,15**	0,99	1,01
R ²	0,08				
F	17,50**				
3. lépés					
Konstans	12,73	1,03			
Unalomtűrés	0,43	0,10	0,19**	0,96	1,04
PIH Elhanyagolás	0,22	0,05	0,19**	0,94	1,06
Szegyenlősség	-0,07	0,02	-0,17**	0,92	1,08
R ²	0,11				
F	16,04**				
4. lépés					
Konstans	10,63	1,21			
Unalomtűrés	0,38	0,10	0,19**	0,96	1,04
PIH Elhanyagolás	0,19	0,05	0,17**	0,91	1,10
Szegyenlősség	-0,10	0,02	-0,23**	0,81	1,23
Stressz	0,09	0,03	0,16**	0,82	1,22
R ²	0,13				
F	14,77**				
5. lépés					
Konstans	14,38	2,05			
Unalomtűrés	0,37	0,10	0,18**	0,95	1,05
PIH Elhanyagolás	0,18	0,05	0,16**	0,91	1,10
Szegyenlősség	-0,10	0,21	-0,24**	0,81	1,24
Stressz	0,09	0,03	0,16**	0,82	1,22
Életkor	-0,15	0,07	-0,10*	0,99	1,01
R ²	0,14				
F	12,96**				

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; B = standardizált regressziós koefficiens; β = standardizált regressziós koefficiens; SE = standard hiba; VIF = variancia-inflációs tényező; PIH = problémás internethasználat

Végül a pszichológiai agressziót magyarázó modellbe négy lépcsőben került be az alábbi négy változó: a stressz (1. lépés; önállóan a legmeghatározóbb változó volt a variancia 14 százalékát magyarázza), majd a gátolatlanság (2. lépés), az obszesszió (3. lépés) és a magányosság (4. lépés). Ezek a változók a teljes variancia 23 százalékát magyarázzák (lásd 25. táblázat).

25. táblázat. A lineáris „stepwise” regresszióelemzés összefoglalója: pszichológiai agresszió mint függő változó

Változók	B	SE B	β	Tolerancia	VIF
1. lépés					
Konstans	6,72	1,34			
Stressz	0,27	0,03	0,38**		
R ²	0,14				
F	66,90**				
2. lépés					
Konstans	2,93	1,49			
Stressz	0,29	0,03	0,40**	0,99	1,01
Gátolatlanság	0,58	0,11	0,23**	0,99	1,01
R ²	0,20				
F	49,43**				
3. lépés					
Konstans	0,96	1,57			
Stressz	0,27	0,03	0,38**	0,98	1,02
Gátolatlanság	0,59	0,11	0,24**	0,99	1,01
PIH Obszesszió	0,27	0,08	0,16**	0,99	1,01
R ²	0,22				
F	38,03**				
4. lépés					
Konstans	-0,15	1,63			
Stressz	0,25	0,03	0,35**	0,88	1,14
Gátolatlanság	0,61	0,11	0,25**	0,98	1,02
PIH Obszesszió	0,24	0,08	0,14**	0,96	1,04
Magányosság	0,06	0,02	0,11*	0,85	1,18
R ²	0,23				
F	30,31**				

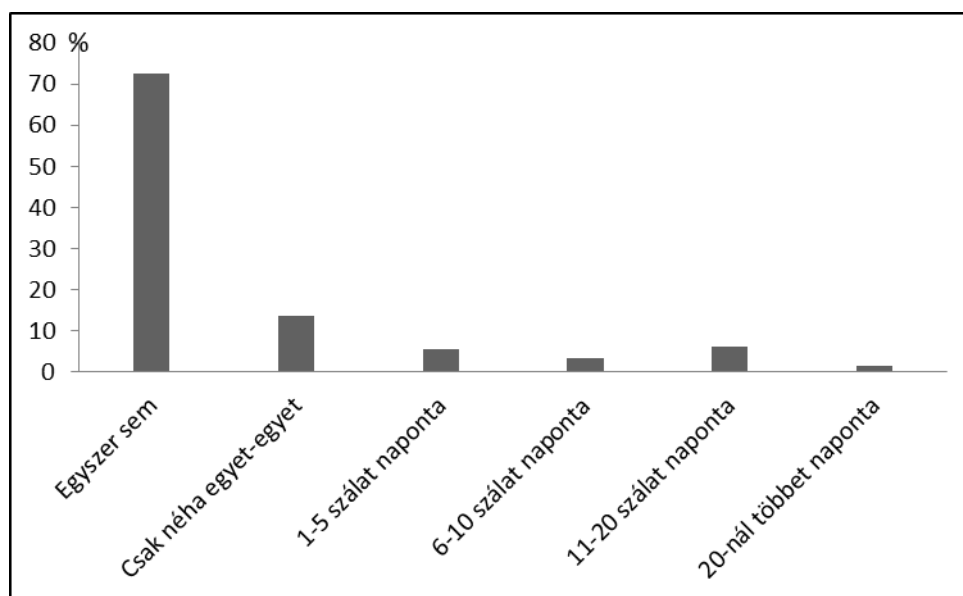
Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; B = standardizált regressziós koefficiens; β = standardizált regressziós koefficiens; SE = standard hiba; VIF = variancia-inflációs tényező; PIH = problémás internethasználat

A fenti modellek megbízhatóságát variancia-inflációs tényezővel vizsgálva megállapítható, hogy az optimális értéken belül esik ($VIF < 2$). A tolerancia értékek is

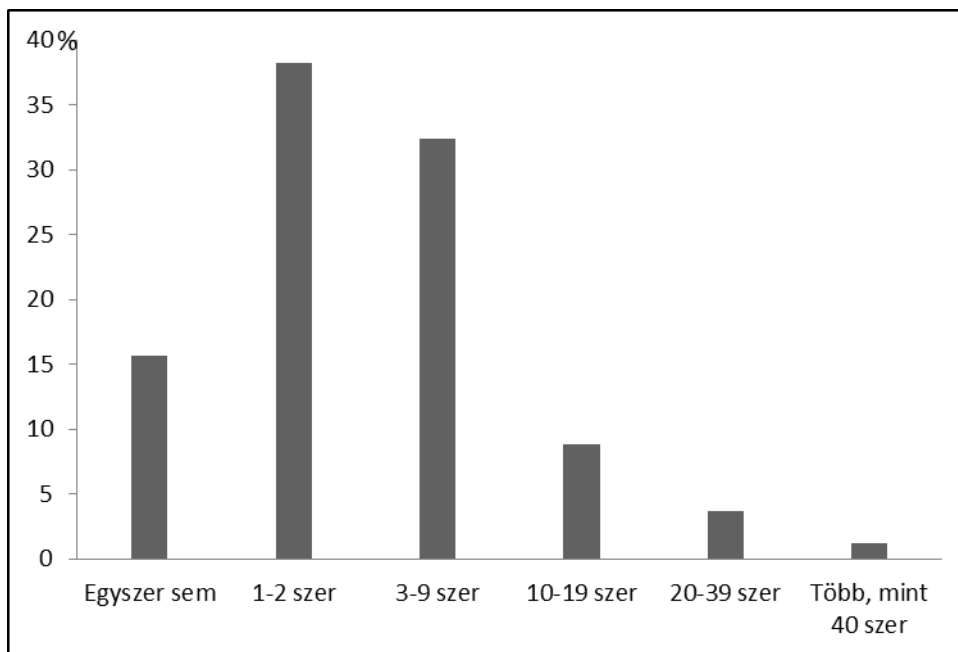
viszonylag jók, mindezen eredmények azt jelzik, hogy multikollinearitás nincs jelen, vagyis a magyarázó változók egymástól nem függenek.

6.9. Szerhasználati szokások és az internetezés összefüggése

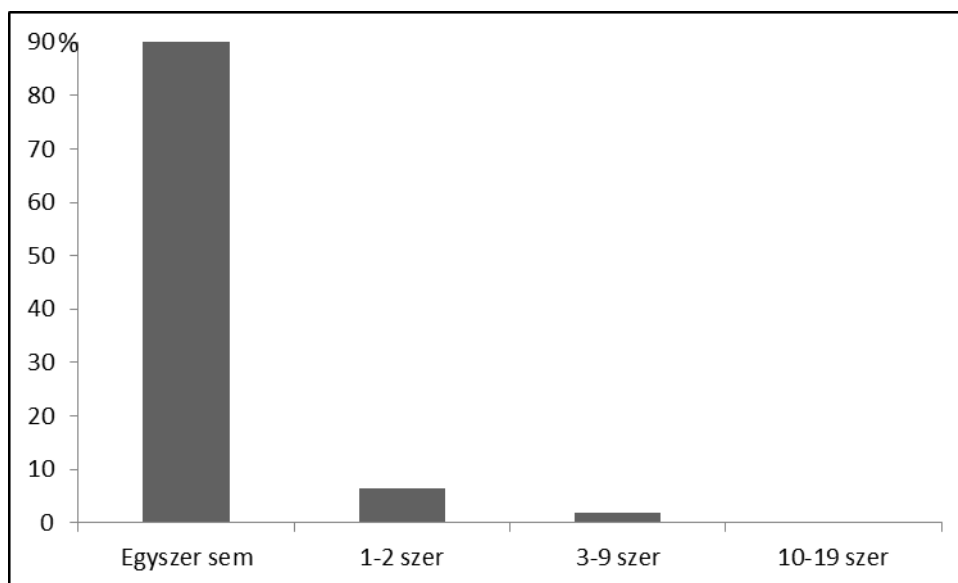
Az elmúlt három hónap szerhasználati szokásainak megbecsülését kértük a résztvevőktől. A dohányzásra, az alkohol-, illetve a drogfogyasztásra vonatkozó adatokat az 5–7. ábrák szemléltetik. Összességében adataink alapján a megkérdezett fiatalokra kismértékben jellemző a szerfogyasztás. Az egyáltalán nem dohányzók 69,6 százalékát alkotják a mintának, 13,7 százalék alkalmanként, míg a napi legalább egy szálát elszívók aránya 16,6 százalék. Az alkoholfogyasztás esetén 15,7 százalékra jellemző, hogy egyáltalán nem isznak alkoholt, míg 70,6 százalék alkalmanként és 13,7 százalék rendszeresen. A drogfogyasztás a minta 91,4 százalékánál egyáltalán nem fordult elő az elmúlt három hónapban, 8,4 százaléknál alkalmanként, míg egy fő volt, aki rendszeres drogfogyasztónak tekinthető.



5. ábra. A mintában szereplő személyek dohányzási szokásainak százalékos ábrázolása az elmúlt három hónapra vonatkozóan



6. ábra. A mintában szereplő személyek alkoholfogyasztási szokásainak százalékos ábrázolása az elmúlt három hónapra vonatkozóan



7. ábra. A mintában szereplő személyek drogfogyasztási szokásainak százalékos ábrázolása az elmúlt három hónapra vonatkozóan

Összevetettük a szerfogyasztási szokások tekintetében a fiúk, illetve a lányok eredményeit (lásd 26. táblázat). A dohányzás, az alkohol-, illetve a drogfogyasztás is adataink alapján a fiú kitöltők körében gyakoribb tevékenységek. Ezt követően az egyes életkori csoportokban is megvizsgáltuk a szerfogyasztási gyakoriságok alakulását (lásd 27. táblázat). A dohányzás tendenciaszerűen gyakoribb az egyetemista korcsoportnál, míg az

alkoholfogyasztás esetén szintén ezt a különbséget találtuk, már szignifikáns eltérésként a tizenévesekhez viszonyítva.

26. táblázat. A szerhasználat gyakoriságának nemi különbségei

	Fiúk és lányok csoportja		
	Khí-négyzet	Szabadságfok	Szignifikancia
Dohányzás	15,05	5	0,01**
Alkoholfogyasztás	11,96	5	0,04*
Drogfogyasztás	9,36	3	0,03*

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$

27. táblázat. A szerhasználat gyakoriságának különbségei az életkori korcsoportokban

	Gimnazisták és egyetemisták csoportja		
	Khí-négyzet	Szabadságfok	Szignifikancia
Dohányzás	10,51	5	0,06
Alkoholfogyasztás	38,44	5	0,01**
Drogfogyasztás	3,46	3	0,33

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$

A különféle szerfogyasztási szokásokat összevetettük egymással, illetve a problémás internethasználat összpontszámával és alskáláinak eredményeivel, melyet a 28. táblázat szemléltet. Az egyes szerfogyasztási gyakoriságok együttjárást mutattak egymással: a dohányzás korrelált az alkohol- és drogfogyasztással, valamint az alkohol- és a drogfogyasztás is kapcsolatot mutatott egymással. A problémás internethasználattal egyedül az alkoholfogyasztás mutatott összefüggést. Az összesített skálaérték, az elhanyagolás és a kontrollzavar alskálák egyaránt negatív korrelációban álltak az alkoholfogyasztás gyakoriságának emelkedésével, azaz minél magasabb mértékű volt a problémás internethasználat, a személyekre annál kevésbé volt jellemző az alkoholfogyasztás.

28. táblázat. A szerhasználat és a problémás internethasználat kapcsolatának korrelációs kapcsolatai

	Dohányzás	Alkohol	Drog
Dohányzás	-	-	-
Alkohol	0,29**	-	-
Drog	0,27**	0,28**	-
PIH Összpontszám	n. sz.	-0,12*	n. sz.
PIH Obszesszió	n. sz.	n. sz.	n. sz.
PIH Elhanyagolás	n. sz.	-0,10*	n. sz.
PIH Kontrollzavar	n. sz.	-0,11**	n. sz.

Megjegyzés: ** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$; n. sz. = nem szignifikáns; PIH= problémás internethasználat

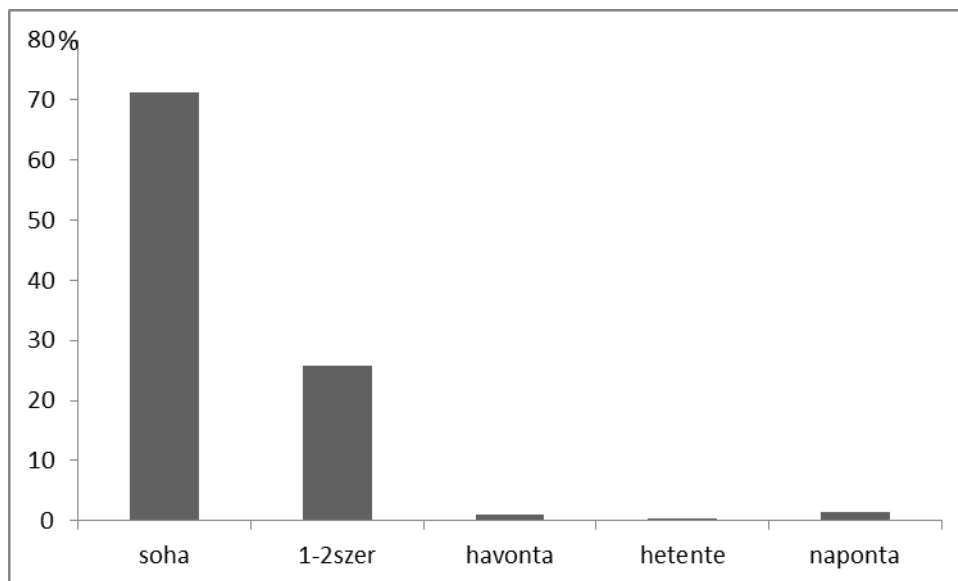
6.10. Az internetes zaklatás gyakorisága

Az internetes zaklatás gyakoriságát összevetettük a problémás internethasználat skála eredményeivel (lásd 29. táblázat). A kontrollzavar kivételével együttjárás mutatkozott az internetes zaklatás és az összesített problémás internethasználat skálán, valamint az obszesszió és az elhanyagolás alskálákon ($p < 0,01$). A minta többségéről (97 százalék) elmondható, hogy saját bevallásuk szerint nem érte őket negatív tapasztalat az interneten, azonban két fő heti, míg hat fő napi rendszerességgel él meg zaklatást üzeneteken keresztül. Az internettel kapcsolatos negatív élmények gyakoriságát a 8. ábra szemlélteti.

29. táblázat. Az internetes zaklatás együttjárása a problémás internethasználattal és alskáláival

	PIH Összpontszám	PIH Obszesszió	PIH Elhanyagolás	PIH Kontrollzavar
Internetes zaklatás	0,14**	0,12**	0,18**	n. sz.

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; n. sz. = nem szignifikáns; PIH= problémás internethasználat



8. ábra. Az elmúlt három hónapban a megkérdezetteket az interneten ért negatív tapasztalatok aránya

Ezt követően megvizsgáltuk az internetes zaklatás és a pszicho-szociális skálák közötti összefüggéseket (lásd 30. táblázat). Ezek alapján az internetes zaklatás a szociális szükségletek közül egyedül a magányossággal mutatott korrelációt. A pszichológiai jellemzők közül már többel megjelent a kapcsolat, elsősorban a szenzoros élménykereséssel (valamint az izgalom- és kalandkeresés, gátolatlanság alskálákkal), illetve az agresszióval. Az agresszió esetén mindhárom alskála (a fizikai, a verbális és a pszichológiai agresszió) együttjárást mutatkozott az internetes zaklatás megtapasztalásával. Az élettel való elégedettséggel negatív összefüggést találtunk az internetes zaklatás megjelenésével. Életkori és nemi különbségeket az alacsony előfordulási arány miatt nem tudtunk számolni.

30. táblázat. Az internetes zaklatás együttjárása a pszicho-szociális skálákkal

Internetes zaklatás	
Szociális szükségletek	
Magányosság	0,14**
Szegyenlősség	n. sz.
Valahová tartozás vágya	n. sz.
Szociális támogatás	
Apai támogatás	n. sz.
Anyai támogatás	n. sz.
Baráti támogatás	n. sz.
Pszichológiai jellemzők	
Élettel való elégedettség	-0,18*
Szenzoros élménykeresés	0,11*
Élménykeresés	n. sz.
Izgalom-, kalandkeresés	0,11*
Gátolatlanság	0,14**
Unalomtűrés	n. sz.
Stressz	n. sz.
Verbális agresszió	0,13**
Fizikai agresszió	0,20**
Pszichológiai agresszió	0,16**

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; n. sz. = nem szignifikáns

7. AZ EMPIRIKUS KUTATÁS EREDMÉNYEINEK MEGVITATÁSA

7.1. Az internetezés mértékére és az online tevékenységekre vonatkozó eredmények

A dolgozat elsődleges célkitűzése annak feltérképezése volt, hogy mi jellemzi a napi szintű internethasználatot középiskolás és egyetemista fiatalok körében, szokásaikban milyen életkorbeli és nemi különbségek találhatók. Emellett a problémás internethasználat és különböző pszichológiai faktorok között kerestünk összefüggést. Korábbi kutatási eredményekkel (lásd például *Livingstone* és *mtsai*, 2011; *Naeemi* és *mtsai*, 2014) összhangban, saját adataink alapján megállapítható, hogy a mintabeli fiatalok (14-24 évesek) életében központi szerepet játszik az internet, mivel 80 százalékuk legalább két órát minden nap internetezéssel tölt, míg közel 45 százalék esetében ez az időmennyiség a napi négy órát is meghaladja. Csupán 4,2 százaléka a válaszadóknak tölt el fél órát vagy annál is kevesebb időt a világhálón naponta.

Feltételezéseinknek megfelelően (H_1) a napi szintű internetezés mértéke növekedett a korábbi vizsgálatok adataihoz képest. A mintánk internethasználati szokásai hasonlóak voltak egy pár évvel ezelőtti csehországi tanulmányban közölt eredményeikhez (*Žumárová*, 2015). Korábbi magyar vizsgálatban 2004-ben még sokkal inkább a heti szintű internetezés hatásait vizsgálták, nem a napi online jelenlétet (*Demetrovics* és *mtsai*, 2004, 2008). Az eltelt évek során folyamatosan növekedett és terjedt az internethasználat, mely egyre inkább a mindennapi megszokott tevékenységgé vált.

Előzetes elvárásunkkal és a szakirodalmi tapasztalatokkal (*Kitta*, 2013; *Holtz* és *Appel*, 2011) szemben azt találtuk, hogy a napi több órás internetezés elterjedtebb az egyetemista korosztály körében, így a második hipotézisünk cáfolásra került. Feltételezhető, hogy az egyetemisták élethelyzetükből adódóan kötetlenebb szabadidővel rendelkeznek, és iskolai célokból is többször van szükségük az internetre, mint a fiatalabbaknak. Továbbá az online tevékenységek között is különbség volt észlelhető a harmadik hipotézisünknek megfelelően. Az egyetemista korcsoport tagjai gyakrabban használták az internetet azonnali üzenetek írása, böngészés, illetve információkeresés céljából. A naponta végzett online tevékenységek közül a legjelentősebbnek a filmnézés / könyvolvasás / zenehallgatás bizonyult – mivel várható, hogy ezeket más tevékenységekkel egy időben végzik a fiatalok, megosztva a figyelmüket a különböző online tartalmak között. Egy következő kutatásban mindenképp érdemes az ezekre a tevékenységekre fordított időt külön-külön felmérni. Az azonnali üzenetek írásával, a közösségi oldalak felkeresésével és böngészéssel eltöltött napi idő mennyisége is

számottevőnek mondható. Ezek az adatok megfeleltethetők a korábbi felmérés eredményének (Ságvári, 2012).

Az online játék annak köszönhetően nem jelent meg a legnépszerűbb tevékenységek között, hogy a második adatfelvételi időszakban sem sikerült válaszadásra bírni olyan közösségeket, ahol jellemző a napi több órás online játék. Ahhoz elegendő számban voltak azonban, hogy sikerüljön nemi különbséget megállapítani az online játék kapcsán – a szakirodalommal összhangban (Canan és mtsai, 2012) a mi mintánkban is a fiúk körében volt jellemzőbb, mint ahogy a felnőtt, illetve hírtartalmú oldalak gyakoribb felkeresése is. Ezzel szemben a lányok csoportjában az online filmnézés, könyvolvasás, zenehallgatás volt nagyobb mértékű, valamint az átlagos napi internetezés is hosszabb időt mutatott. Tehát a fiúk és a lányok internetes tevékenységei különbséget mutatnak hipotézisünknek megfelelően (H_4), azonban a közösségi oldalak kapcsán nem tudtuk kimutatni differenciát a két nem között (Kim és Davis, 2009; Ang, 2017).

7.2. A problémás internethasználatra vonatkozó eredmények

Eredményeinket összevetettük egy 10 évvel korábbi kutatással (Demetrovics és mtsai, 2004), és bár a problémás internethasználat mértékében nem mutatkozott különbség (H_5), az elhanyagolás és a kontrollzavar alskálákon eltérést találtunk. Az elhanyagolás mértéke a korábbi vizsgálatban valamennyivel magasabb volt. A kontrollzavar alskála esetén azonban mostani pontszámok magasabb értéke arra hívja fel a figyelmet, hogy a prevenció során erre a területre kell a hangsúlyt fektetni. Vagyis a korábbi évek eredményeihez képest nem más feladatok mellőzése jelenti az internethasználat esetén a fokozódó tendenciát, hanem az interneten eltöltött idő mennyiségének szabályozási problémája. Ennek javítása úgy lehetséges, hogy a fiatalok megtanulják az internethasználatot bizonyos célhoz kötni, és tudatosan eltölteni rajta az idejüket.

A problémás internethasználat kapcsán azt vártuk (H_6), hogy a fiúkra nagyobb arányban lesz jellemző (például Şenormancı és mtsai, 2014). Ezzel szemben nem találtunk számottevő különbséget a két nem között, illetve a két korosztály között sem. Ennek oka lehet a minta kiválasztása, hogy a lányok és fiúk esetében is olyan honlapokon került hirdetésre a vizsgálatban való részvétel, ahol jellemző a napi szintű internethasználat mindkét nem esetében. Kevés olyan felhasználó került a mintába, akik főként online (szerencse)játékokkal töltik az idejüket, ami által markánsabb különbségeket tudtunk volna kimutatni. A

szakirodalom szerint ugyanis azok főként a fiúkra jellemző tevékenységek (*Canan és mtsai, 2012*).

A 7–11. hipotézisben azt fogalmaztuk meg, hogy a problémás internethasználat kapcsolatot mutat a különböző pszicho-szociális változókkal. A problémás internethasználatot összevetve az egyes skálák adataival korreláció- és klaszterelemzés során is hasonló eredményeket kaptunk. Adataink alapján megállapítható volt, hogy a válaszadók 37,5 százalékára jellemző a problémás internethasználat. Korábbi eredményeket igazolva az étellel való elégedettség negatív összefüggésben állt a problémás internethasználattal (H_7 , *Cao és mtsai, 2011; Kabasakal, 2015*). Ennek megfelelően más kutatók megállapításait igazolva együttjárt az észlelt stresszel (H_9 , *Velezmoro és mtsai, 2010*), a valahová tartozás vágyával, a magányossággal (H_{11} , *Esen és mtsai, 2013*), a párkapcsolat hiányával, valamint a szégyenlősséggel egyaránt (H_{11} , *Treuer és mtsai, 2001; Eroglu és mtsai, 2013*).

A többváltozós regresszió-analízis is megerősítette a szociális változók (a magányosság és a szégyenlősség) szerepének fontosságát. Ellenben az észlelt társas támogatás mind az apa, az anya és a legjobb barát részéről is negatív kapcsolatot mutatott a problémás internethasználattal. Mindez korábbi vizsgálatok eredményeit (*Yen és mtsai, 2009; Mazzoni és mtsai, 2016*) alátámasztva azt implikálja, hogy az offline környezet, a valós környezetből származó kapcsolatok, a stabil szociális háló védőfaktorként funkcionálhat a problémás internethasználat kialakulásában.

Eredményeink azt mutatják, hogy a fiatalok elsősorban szociális célokból használják fokozott mértékben az internetet, amikor magányosnak érzik magukat, problémájuk van az életükben, ami elől az online világhoz fordulnak. Tehát főként társas motiváció, kompenzálás állhat a problémás internethasználat mögött, ami stressz-levezetésként funkcionálhat, illetve egy olyan helyet kínál, ahol megfedkezhetnek a felhasználók a mindennapi gondjaikról. A kompenzálás egy szintig pozitív hatásokkal bír, azonban gátolni képes a valós emberi kapcsolatok kialakítását, könnyen a folyton elérhető virtuális világ, a kontrollálható virtuális kapcsolatok felé fordulhat a fiatalok preferenciája. Erre a veszélyre pedig mindenképpen érdemes felhívni a felhasználók és környezetük (tanárok, szülők) figyelmét. Főként a stresszterhes időszakban gyakori válaszreakció lehet a fiatalok részéről az internet felé fordulás.

A szenzoros élménykeresés (*Rahmani és Lavasani, 2011b*) és a szerfogyasztás (például *Chang és mtsai, 2014*) nem mutatott korrelációt a problémás internethasználattal, ellentétben más kutatási eredményekre támaszkodó feltételezésünkkel (H_8). A szenzoros élménykeresést a kémiai függőségekkel (elsősorban a drogfogyasztással) és az extrém

sportokkal hozták egyértelműen összefüggésbe (Mayer, Lukács és Barkai, 2013). Míg az ingerkereső egyén gyakran extravertált, társaságkedvelő és folyamatosan keresi a kalandokat, újabb és újabb, kockázattal járó élményeket, az internethasználat többnyire magányos és kockázatkerülő tevékenység, még akkor is, ha látszólag a közösségi oldalakon tölti valaki az idejét, virtuális társaságban. Mind a szerfogyasztás, mind pedig az élménykeresés esetében inkább beszélhetünk a társas közeg befolyásoló erejéről, semmint az általában magányosan végzett internetezéssel való összefüggéséről.

Várakozásainknak megfelelően az agresszió mindhárom fajtája – a verbális, a fizikai és a pszichológiai – a mi kutatásunkban is összefüggésben állt a problémás internethasználattal (H_{10} , Ko és mtsai, 2009; Odacı és Çelik, 2013). A többváltozós regresszió-elemzés szerint a problémás internethasználatot a szégyenlősség, a pszichológiai agresszió és a magányosság magyarázza a legnagyobb mértékben. Tehát részben bizonyos személyiségbeli tényezők hajlamosítanak problémás internethasználatra. Az agresszió alakulásának vizsgálatára elvégzett többváltozós lineáris-regresszióelemzés kevert mintázatot eredményezett a három altípus esetén. A verbális agresszió szignifikáns hányadát magyarázza az unalom, a stressz és az elhanyagolás, míg negatívan hatott rá az életkor és a szégyenlősség. Az obszesszív internethasználat, a gátolatlanság, a stressz és a magányosság faktorok mindegyike magyarázó erővel bírt a düh kialakulásában. Végezetül a nemi változó kontrollálása után az elhanyagolás alskála, a gátolatlanság és a magányosság összefüggést mutatott a fizikai agresszió kialakulásával. Caplan és munkatársai (2009) mindezeket az eszképzizmus, a menekülés online viselkedésekben betöltött szerepével magyarázzák. A kapott modellek támogatják ezt a feltételezést, mivel az elhanyagolás alskála magában foglalja a valós világból való kilépést, a hétköznapi feladatok és kapcsolatok leértékelését, figyelmen kívül hagyását. A pszichológiai agresszió pedig az obszesszióval mutatott összefüggést, ami azt feltételezi, hogy a düh és az obszesszió is egyaránt kontrollálatlan reakciókból származhatnak. Ezen eredmények azt sugallják, attól függően, hogy az agresszió mely típusa hangsúlyos az adott szituációban, eltérő viselkedésekre és attribúciókra kell fókuszálni a problémás internethasználat intervenciója során. Szükséges a hatékony agressziómenedzselés megtanítása a komplex egészségnevelő programok részeként, hogy ezáltal a szociális konfliktus, a szerhasználat, a viselkedésszerű, a pszichológiai, valamint a mentális egészségbeli problémák megelőzhetőek legyenek csakúgy, mint a problémás internethasználat kialakulása is.

Előzetesen feltételeztük, hogy a családi helyzet szintén hatással van a problémás internethasználat kialakulására (H_{12}). Eredményeink egybecsengnek más kutatók

véleményével, mely szerint a problémásabb internetezés esetén jellemző az anya alacsonyabb iskolai végzettsége. Az anya iskolázottságának szerepéről már más egészségmagatartással kapcsolatban is beszámoltak (*Musick és mtsai, 2008; Melotti és mtsai, 2011*), jelen esetben az információ, a tájékoztatás különösen fontos lehet az egészséges internethasználati szokások kialakításában. Az apai jelenlét pedig a társas támogatás nyújtásával lehet meghatározó a problémás internethasználat megelőzésében: a közösen eltöltött idő mellett az apa szabálykijelölő szerepének a serdülő lányok esetében különösen nagy jelentősége lehet (*Pikó és Balázs, 2012*).

Adataink nem támasztják alá, hogy a problémás internethasználat a fiatalkori problémaviselkedés szindróma egyik új eleme lenne (H_{14}). Bár az agresszív attitűddel korrelál, és a szerhasználati szokások is mutatnak egymással összefüggést, a problémás internethasználat és a szerfogyasztás kapcsolatát feltételezve (H_{13}) az alkohollal negatív együttjárást találtunk, míg a dohányzással és a drogfogyasztással nem találtunk kapcsolatot. Saját eredményeink azt sugallják, hogy a problémás használók körében inkább kevésbé jellemző az alkoholfogyasztás és a dohányzás. A már fentebb említett tényezőkön kívül (a szerfogyasztás extravertált, baráti körben végzett tevékenység) érdemes figyelembe venni még pár lehetséges magyarázatot. Adataink arra is rámutattak, hogy a problémás internethasználók inkább az alacsonyabb társadalmi osztályokból kerülnek ki. Talán a családi háttér miatti előnytelen anyagi helyzetükben ezek a gyerekek nem engedhetik meg a konkrét élvezeti szereket, és helyette „be kell érniük” a virtuálissal. Másrészt éppen abból kifolyólag, hogy mind a szerfogyasztás, mind pedig a problémás internethasználat háttérében közös mechanizmus, a függőség állhat (*Lee és mtsai, 2013*), a gyakori online aktivitás is egyfajta élvezeti szerként viselkedhet ebben az esetben, amely így „helyettesíti” az alkoholt és a nikotint. Elemzésünkben a szerfogyasztás magyarázataként a társas aspektusa jelent meg inkább, míg az internethasználat esetén a társak, a szociális és érzelmi támogatás hiánya.

7.3. Az internetes zaklatásra vonatkozó eredmények

Az internetes zaklatás mértékét illetően a kibővített adatokkal együtt is csak kevés olyan személyről beszélhetünk, akiket rendszeresen ér negatív tapasztalás az interneten. Előzetes várakozásunkkal ellentétben nem sikerült ugyanis olyan válaszadókat találni, akik rendszeresen megtapasztalnak ilyen jellegű negatív események az interneten (H_{15}). A cyberbully jelensége a 16–17. hipotéziseinknek megfelelően pozitív korrelációt mutatott a

problémás internethasználattal (és alszálaival), jellemző volt a szenzoros élménykeresés, a magányosság és az agresszió, melyek kapcsolatát a zaklatással több korábbi kutatás is igazolja (*Calvete és mtsai, 2010; Şahin, 2012; Mishna és mtsai, 2012*).

Az élettél való elégedettség negatív kapcsolatban állt az internetes zaklatással, csakúgy, mint a problémás internethasználattal. Ezeket az adatokat érdemes felhasználni a komplex szemléletű intervenciós és prevenciós módszerek kialakításában. A foglalkozásokon érdemes lehet hangsúlyt fektetni a személyek mentális jóllétére és élettél való megelégedettségére, ami védőfaktorként funkcionálhat a problémás internethasználattal szemben a stabil szociális hálóval egyetemben. Adataink szerint ugyanis a nem kellő mennyiségű társas támogatással rendelkező fiatalok több időt töltenek el az interneten, már problémásnak tekinthető az internethasználatuk. Ezzel szemben a magasabb szintű apai, illetve baráti támogatás negatív összefüggést mutat a problémás internetezéssel.

8. EGY EGÉSZSÉGNEVELŐ PREVENCIÓS PROGRAM KIDOLGOZÁSA

8.1. Az iskolai egészségfejlesztő program célkitűzései

Ahogy a disszertáció korábbi, harmadik fejezetében a problémás internetezés megelőzésének fontossága kapcsán említettük, a leghatékonyabb megelőzési mód a tudatos internethasználat minél korábbi kialakítása. Ennek megkezdése már az iskoláskor előtt is indokolt (Janek, 2015). Ez történhet információátadás, előadások keretében, azonban sokkal hatékonyabb prevenciós módszer a gyakorlati példákon keresztül történő bemutatás, a tapasztalat útján történő tanulás. Mindezeket szem előtt tartva alakítottunk ki egy projekt keretében (TÁMOP-6.2.5-B-13/1-2014-0001 „Szervezeti hatékonyság fejlesztése az egészségügyi ellátórendszerben – Területi együttműködések kialakítása”) egy iskolai egészségfejlesztéssel kapcsolatos prevenciós programot általános iskola harmadik osztályos diákjai számára.

Az elsődleges célcsoportot az az egészségszervezési irányelv (ESZSZIR) határozta meg, melyhez a program kapcsolódott. A célcsoportunkat azért alkották az alsó tagozatosak, mivel abban a korban a szülő-gyermek kapcsolat még nagyon erős, a szülőknek megfelelni vágyás viselkedésformáló erővel bír. Másrésről a gyermekek egészséget befolyásoló szokásainak tartós megváltoztatásában a szülők együttműködése nélkülözhetetlen. Noha empirikus kutatásunkban 14–24 éves korosztály problémás internethasználatát vizsgáltuk, a szakirodalom és az adatelemzés tapasztalatait igyekeztünk az internethasználat prevenciójába minél hatékonyabban beemlíteni.

A program „A kardiovaszkuláris betegségek felnőttkori kialakulásának megelőzésére célzott iskolaegészségügyi egészségnevelési program az iskolavédőnő és a pedagógus együttműködésével, a szülők bevonásával” munkacímet viselte. A cél egy univerzális, iskolai egészségfejlesztő program kialakítása volt, mely holisztikus szemléletű, nemcsak egy-egy egészséggel kapcsolatos témakörre fókuszál, hanem az egészséges életmódot érintő több témakörben is, egymásra épülve segíti növelni a gyermekek tájékozottságát és egészségtudatosságuk kialakítását, fejlesztését.

Alapvető szándékunk volt a program megtervezése során tanuló középpontú párbeszéd kialakítása korábbi sikeres mintákat alapul véve. A tanulókra helyezett hangsúly fontos szerepe van abban, hogy a gyermekek minél nagyobb mértékben bevonódjanak a foglalkozások során. Más program (pl. *Healthy children, healthy families*) is ezt az elvet vette figyelembe mivel a viselkedés megváltoztatásához a szükséges ismereteken felül az egyén képessége is fontos tényező a saját hatékonyságának fokozása érdekében (Lent és mtsai,

2012). Az iskolai egészségnevelő program kialakítását indokolta, hogy bár az iskolák pedagógiai programjuk keretében általános egészségnevelési programokat dolgoznak ki, azok interaktív elemeket kevés esetben tartalmaznak, a szülőket kampányszerűen mozgósítja nagy volumenű, látványos eseményeken, általában egészségnapokon, tematikus előadásokon (például drogprevencióról). Az iskolai védőnők esetében ezzel szemben az egészségnevelési tevékenység egyéni megoldásokra fókuszál, nem dolgoznak a gyermekekkel csoportszinten. Az iskolavédőnők és a pedagógusok tehát nem működnek együtt egészségnevelési tevékenységeikben, azok többnyire nem közösen, hanem egymással párhuzamosan zajlanak. Ennek a problémának a megoldását véleményünk szerint segítheti egy olyan célzott, interaktív egészségnevelési program, melyet a védőnő és pedagógus együtt tervez és valósít meg, mellyel teret nyit minden más, egészséggel kapcsolatos feladatok elvégzésében való együttműködésükre is.

A program egyik célja tehát az volt, hogy közelebb hozza egymáshoz az iskolai védőnőt és a pedagógust mint az iskolai egészségnevelés két fontos szereplőjét, és lehetőséget biztosítsunk számukra a gyermekekkel való együttes foglalkozásra. További célkitűzésünk volt, hogy a gyerekek elsajátítsák azt a fajta szemléletmódot, hogy legyenek minél egészségtudatosabbak, tudatosuljon bennük, hogy képesek tenni a saját egészségük érdekében. A gyermek azonban önmagában nem elegendő ahhoz, hogy az egészségéért tenni is tudjon ilyen fiatal életkorban, a szülő ebben a tekintetben is megkerülhetetlen szereplő. Az iskolai pedagógiai programok során a szülők általában csupán passzív szemlélők, ezért programunk kialakítása során már a kezdetektől célunk volt a család bevonása, aktív részvétele, a számukra is sajátélmény alapú foglalkozás létrehozása, ahol szülő és gyermek együtt tanulhat egy kooperatív helyzetben, közös tapasztalatokat szerezve, egymással több időt együtt töltve. Ennek megvalósítása érdekében elengedhetetlenül fontos volt a szülőkkel való kooperáció és a minél szorosabb együttműködés.

Az intervenciók programok esetében az mutatkozik a leghatékonyabb megoldásnak, amikor a szülő mint példakép is kulcsfontosságú szerepet kap a gyermek egészségnevelésében (Summerbell és mtsai, 2012; Liu és mtsai, 2015). Ezt az elvet alkalmaztuk mi is a prevenciók program kialakítása során, amikor a foglalkozásokon a szülő-gyermek, esetleg felnőtt családtag és gyermek együttes jelenléte mellett döntöttünk. Az iskolai helyszínt pedig korábbi kutatások eredményei alapján választottuk, mivel például a gyermekkori elhízással foglalkozó programok sokkal hatékonyabbak voltak erőteljes és intenzív iskolai helyszínen történő intervenció használatával, mint a más szintéren zajló programok. Ráadásul az eredményesség

fokozódott, mikor otthoni és közösségi komponensekkel egészítették ki az iskola hatását (Eisenberg, 2007).

A specifikusan az internethasználatra szorítózkodó intervencióval szemben hosszú távú hatása a megváltoztatott egészségtudatosságnak, egészségmagatartásnak lehet. A 202 család részvételével végzett vizsgálatban 6–9 éves gyermekeket és szüleiket vonták be. Az intervenció célja a televízió- és médiaidő csökkentése volt, hogy a gyermekkori elhízást ezáltal megelőzzék, illetve csökkenteni tudják (Escobar-Chaves és mtsai, 2010). A szülők két óras oktatáson vettek részt, majd kéthavonta tájékoztató anyagokat kaptak, összesen hat alkalommal. Az intervenciónak nem volt a médiahasználati szokásokban közvetlenül megjelenő hatása, azonban olyan viselkedéselemekben igen, amelyek hosszú távon a médiahasználat mérséklődését okozhatják. Ilyen megváltozott szokások voltak például a televízió kikapcsolása, amikor nem nézte senki, illetve a televíziónézés közbeni nassolás elhagyása. Az indirekt hatások mellett szólnak azok a kutatások is, amelyek azt találták, hogy a stresszel való megküzdés, a relaxációs gyakorlatok elsajátítása is eredményes intervenciók módszer lehet (Kwon és Kwon, 2002; Young, 2007) – amilyen témaköröket az egészségnevelő program is tartalmazott.

Mindemellett pedig fontos megemlíteni a közösség erejét, a foglalkozások csoportos jellegét. Ahogyan az empirikus eredményeinknél is bebizonyosodott, a problémás internethasználat kialakulásának egy részéért a társas kapcsolatok, illetve azok hiánya a felelősek. Az iskolai keretek között zajló foglalkozások jó alkalmat adnak arra, hogy a gyermekek jobban megismerjék kortársaikat, fejlesszék kommunikációs készségeiket, javuljon a tanárral való kapcsolatuk is, melyek mind szerepet játszhatnak az online világ felé fordulás csökkentésében, illetve elkerülésében (Yao és Zhong, 2014; Yang és mtsai, 2016; Jia és mtsai, 2017; Khazaei és mtsai, 2017).

8.2. Az egészségnevelő munka bemutatása

Az egészségnevelő programot úgy terveztük meg, hogy az osztályfőnök az iskolavédőnő segítségével képes legyen azt levezényelni, hogy az iskolai szintén lebonyolítható univerzális egészségfejlesztő prevenciót hozzunk létre, mely gyakorlati példákön és tapasztalati tanuláson alapul. Fontos kialakítási szempont volt továbbá, hogy kiscsoportos foglalkozásokra kerüljön sor, mivel így a közösség magatartásformáló ereje is

szerepet játszik. A program ezen szemléletét a Teddy Maci Kórház¹¹ sikerének szegedi tapasztalatai adták, amely program a gyógyító tevékenységet igyekszik megismertetni, közelebb hozni a gyermekekhez, hogy a beavatkozásokhoz, orvosokhoz kapcsolódó félelmük csökkenjen. A célzott iskolai egészségnevelési program kidolgozását magatartástudományi, iskola-, védőnői, dietetikai, pszichológiai és infokommunikációs dizájn szakemberek szakértői csoportja végezte.

A foglalkozások a kardiovaszkuláris betegségek rizikótényezőket érintő témaköröket járták körül, mivel kialakulásuk már gyermekkorban megkezdődik, és az élet folyamán folyamatosan romlik a helytelen életmódi szokások eredményeképpen (*Tang és mtsai*, 2008). A foglalkozás az Egészség Klub nevet viselte, melynek elkészült logója (lásd 9. ábra) minden kiadványon szerepelt, hogy erősítse a résztvevők közötti összetartást és valahová tartozás érzését, a program közvetlenebb, klub jellegét is hangsúlyozva. A szakmai program nyolc alkalommal, heti rendszerességgel került megrendezésre. Az egyes alkalmakat délutánonként tartották a kiválasztott iskolákban, jellemzően 60-90 perces időtartamban, ami iskolánként és alkalmanként is változó volt. Az egészségfejlesztő program témaköreit a 31. táblázat foglalja össze.



9. ábra. Az Egészség Klub logója

Az iskolai védőnő és az osztálytanító a program keretein belül kialakított oktatói kézikönyv által irányított módon, játékos csoportfeladatokkal és megbeszélésekkel vezették végig a résztvevőket a különböző témakörökön. A szülő-gyermek párosok egyenként saját munkafüzetet (Egészségfüzetet) kaptak – mely szintén a projekt számára készült, és a gyermekek életkorához, illetve kognitív funkcióiknak megfelelő szintre adaptált feladatokat, illusztrációkat tartalmazott –, ezeket a foglalkozásokon és otthon is használhatták, mivel minden foglalkozás után házi feladatokat is kaptak. Az otthoni használat célja az volt, hogy

¹¹ <http://www.med.u-szeged.hu/egeszseg/teddy-maci-korhaz/teddy-maci-korhaz>

azáltal átismételjék az adott alkalmak legfontosabb elemeit, illetve már előkészítették a következő foglalkozás témakörét is. A feladatok megalkotásánál törekedtünk a minél interaktívabb tananyag létrehozására, választékos feladattípusok kialakítására, így az Egészségfüzetben van példa matricaragasztásra, rajzolásra, összekötésre, kiegészítésre egyaránt.

31. táblázat. Az Egészség Klub tematikája

Alkalom	Témakör címe	Feladatok célja
1.	Ismerkedés	Bemutakozás Egészség fogalmának tisztázása Csoportépítés Félelmek és elvárások felmérése
2.	Táplálkozás	Élelmiszerek helyes arányának megtanítása Egészséges bevásárlás gyakorlása Étkezési szokások felmérése, javítása
3.	Testmozgás	Mozgás fontosságának bemutatása Mozgás hatásainak megismertetése Mozgáshiány következményei
4.	Alvás	Fontosságának, mennyiségének, minőségének megismerése Alváshigiénia
5.	Szorongás	Szorongáskezelési technikák Önismeret fejlesztése Konfliktuskezelés javítása
6.	Modernkori szenvedélyek megelőzése	Előnyök és hátrányok: - számítógép - televízió - tablet - okostelefon
7.	Egészségügyi oktatás	Tünetek megismerése: diabétesz és magas vérnyomás Orvosi eszközök bemutatása Mentőhívás gyakorlása
8.	Összefoglalás	Korábbi alkalmakon megtanultak átismétlése Összegzés Program lezárása

Minden nagyobb egységhez kapcsolódóan készítettünk úgynevezett „szülői üzeneteket” is, melyek egy-két oldalas terjedelemben az adott téma összefoglalói voltak. Ezek a kivonatok a terület fontosabb tudományos eredményeit tartalmazták, valamint gyakorlati tanácsokat és online oldalakat, ahol a témában még részletesebben tájékozódni tudnak az érdeklődő szülők. A szülői üzenetek célja az volt, hogy a szülők számára információ átadása az egyes témakörökkel kapcsolatosan, hogy a program ismeretátadási funkcióját is betöltse, noha a hangsúly mindvégig az interaktivitáson, az egyéni megtapasztalásokon és a csoportos megbeszéléseken volt.

A program minél hatékonyabb lebonyolítása érdekében 2015 januárjában és februárjában heti rendszerességgel összesen négy képzési napra került sor. Az első alkalom tematikáját a projekt bemutatása, az aktuális jogszabályi háttér ismertetése alkotta, valamint külön részt szenteltünk annak megbeszélésére, hogy miként tudják majd a védőnők és a tanítók minél hatékonyabban lebonyolítani a toborzási fázist. Pontosan átbeszélték, hogy milyen információval lássák el a szülőket és a gyermekeket az induló Egészség Klubról. A további alkalmakon az egyes foglalkozások megtartásához szükséges tartalmi és formai elemek ismertetésére került sor, egyes mozgásos, gyakorlati játékok kipróbálásával, levezénylésük gyakorlásával.

A tréningnapok során a tanároknak és védőnőknek lehetőségük volt kipróbálni pszichológiai csoportmódszerek alkalmazását például a feszültségoldásra, a csoportszabályok kialakítására, a csoportvezetésre, a csoportdinamika alakulására és a foglalkozások lezárására vonatkozóan. Gyakorolhatták például az egyes feladatok pontos instrukcióját, a beszélgetéseket vezető kérdéseket. A tréningekre utólagos visszajelzések szerint nagy szükség volt, mivel a pedagógusok eltérő tapasztalatokkal rendelkeztek ezen a téren a csoportvezetésről. Emellett menetközben két alkalom is volt, amikor szupervízió keretein belül megoszthatták tapasztalataikat, javaslataikat a program fejlesztése érdekében. A foglalkozásokat vezető osztályfőnökök és védőnők nemcsak megelőző tréningen vettek részt, hanem az egyes foglalkozások, feladatok, munkafüzet tervezési folyamatában is részt vettek, segítették a minél hatékonyabb, gyermekközelibb program kialakítását. Ezzel igyekeztünk az elköteleződésüket is növelni a program iránt, nagyobb bevonódást szolgáltatva a számukra azáltal, hogy a végleges forma kialakításában is segédkeztek.

A kialakított program pontos dokumentálását, az egyes alkalmakról jegyzőkönyvek vezetését a program tervezési folyamataiba is bevont védőnő, illetve orvostanhallgatók végezték. A foglalkozásokat nyitó rövid, játékos elemek lebonyolítása is esetenként az ő feladatuk volt. A jegyzőkönyvek vezetésére azon okból vontunk be újabb személyeket, mert

mind a pedagógus, mind a védőnő a foglalkozásokon a feladatok lebonyolítására és a gyermekekre/szülőkre koncentráltak, így sok adatot veszítettünk volna. Az is feltételezhető, hogy a csoportfolyamatok rovására ment volna, ha menet közben jegyzetelnék, az egyes feladatok időtartamát mérik, számolják az aktív/inaktív gyermekek és szülők arányát. Ráadásul a bevonódásuk miatt kevésbé tudtak volna objektív értékelést adni. A hallgatók általi önálló jegyzőkönyvvezetés alkalmat nyújtottak a foglalkozás lebonyolításának megfigyelésére, a gyermekek és szüleik aktivitásának értékelésére és a védőnői/pedagógusi teljesítmények kritikai szemléletére.

8.3. Az internethasználatra vonatkozó prevenciós alkalom bemutatása

Az Egészség Klub felépítését az internettel kapcsolatos ismereteket érintő foglalkozás mentén mutatjuk be. Ezt a témakört a hatodik, a modernkori szenvedélyek megelőzéséről szóló alkalom foglalta magába a televízióról, számítógépről és telefonról szóló ismeretek mellett. A feladatok részletes instrukcióit az Oktatói kézikönyv tartalmazta (lásd 2. számú melléklet). Minden alkalom hasonló elvek mentén épült fel, a foglalkozás első pár percében mozgásos feladatok szolgálták a ráhangolódást, a gyermekek és szüleik „megérkezését” az Egészség Klubba, a feszültség oldását, a jó hangulat megalapozását. Az ilyen jellegű csapatépítő játékok elsősorban *Rudas János* (2007) *Delfi örökösei* című könyvének csoportépítő gyakorlataira épültek. Ezt követte minden esetben az előző foglalkozáson kapott házi feladatok ellenőrzése, megvitatása, ezáltal a korábbi alkalmak tudásanyagának átisméltésére, szinten tartására törekedtünk.

A modernkori szenvedélyek témakör esetében a megelőző otthoni feladat során össze kellett írniuk a családoknak, hogy mik az előnyei és hátrányai a különböző technikai eszközök (televízió, számítógép/laptop/tablet, okostelefon) használatának, a feladatot a 10. ábra mutatja. Ahogyan azt több kutatás is megerősíti, a hatékony kezelés egyik első lépcsőfoka ezekkel az ismeretekkel tisztában lenni (*Young*, 2007; *Lin* és *mtsai*, 2013). Ezt követően képernyő naplót kellett készíteniük a gyermekeknek arról, hogy mire használják, és mennyi időt töltenek ezekkel az eszközökkel hétközben, valamint hogy mennyi időt egy átlagos hétvégén (lásd. 11. ábra), ami szintén bevett intervenciós módszer a gyakorlatban (*Young*, 2007; *van Rooij* és *mtsai*, 2012). A foglalkozáson történt megbeszélések érdekes elemét képezték, hogy a gyermekek saját bevallásuk szerint kevesebb időre becsülték a használati idejüket, mint a szülők. Mindez igazolta a 24. hipotézisünket, amely szerint a gyermekek

nincsenek tisztában azzal már ilyen fiatal korban sem, hogy valójában mennyi időt töltenek képernyő előtt naponta.

Ezek a típusú feladatok jó lehetőséget biztosítanak arra, hogy a gyermekek szembesüljenek a mindennapos internethasználatuk tényleges idejével és céljával – vagy éppen a cél hiányával, hogy ezáltal a tudatos kontroll kialakulhasson, és jobban figyeljenek oda a képernyő előtt eltöltött, passzív idő mennyiségére.

Előnyök és hátrányok. Írd le, hogy milyen előnyei és hátrányai vannak a TV, a számítógép és a telefon használatának!

	előnyök	hátrányok
TV	"Sokat lehet belőle tanulni."	"Ronthatja a látást."
számítógép, laptop, tablet	"Előbb tudom meg a dolgokat, mint mások."	"Elszalad az idő, észre sem veszem."
telefon	"Zenét is lehet vele hallgatni."	"Ronthatja a hallást."

10. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 1.
- A különféle technológiai eszközök előnyeinek és hátrányainak összegyűjtése

Képernyő napló. Te mire használod a TV-t, számítógépet és a telefont? Mérd meg, hogy mennyi időt töltesz ezekkel egy nap, és töltsd ki a táblázatot!

Hétköznapi:

	Mire használom?	Mennyi időt töltök ezzel egy nap?
TV	"mesét nézek"
számítógép, laptop, tablet	"játsszom"
	"chatelek"
telefon	"telefonálok"

11. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 2.
- Napló készítése a különböző technológiai eszközök használatáról egy átlagos hétköznapi, illetve hétvégén, cél és időtartam feltüntetésével

Majd az osztálytanító által felolvasásra került Kocka Karcsi meséje, aki egy, az Egészség Klub számára kitalált karakter (lásd 12. ábra). A kisfiú egész napját az internet előtt tölti és a problémás internethasználat minden jellegzetes tünetét megjeleníti. Nem tudja kontrollálni az online eltöltött idő mennyiségét (kontrollzavar), csak az internetre tud gondolni (obszesszió), ingerült és türelmetlen a számítógépe nélkül, a tényleges internetezéssel eltöltött idejéről nem mond igazat, elhanyagolja tanulmányait, és így az iskolai jegyei rosszabbodnak (elhanyagolás), baráti kapcsolatai szintén romlanak, és jellemző rá,

hogy a virtuális világot a valós környezete elé helyezi. Mindez vicces vers formájában került megírásra, így vált gyermekközeli ez a téma. A feladat megbeszélése során hangsúlyos volt kitérni arra, hogy Kocka Karcsi számára mi mindennél fontosabb a számítógép (lásd 13. ábra). A korábbi alkalmak témáit beemelve a gyermekeknek meg kellett határozniuk először Kocka Karcsira, majd önmagukra vonatkoztatva, hogy fontosabb-e a számítógép, mint a táplálkozás, a testmozgás, az alvás vagy a baráti kapcsolatok. Továbbá a gyermekeknek arról is el kellett gondolkodniuk, hogy vajon Kocka Karcsi számára miért fontos a számítógép, milyen szeretetnyelv tud ezáltal kifejeződni a számára, mi az, amit a számítógéppel pótol: érintés, apró ajándék, segítség, dicsérő szavak vagy együtt töltött idő. Vagyis azt kellett megfejteniük a gyermekeknek, hogy mi az, amit a kisfiú az internethasználat által pótolni, kompenzálni tud.

Kocka Karcsi. Hallgasd figyelmesen a következő történetet, és keresd a választ a következő kérdésre: „Mi okoz örömet Karcsinak?”

Kocka Karcsi

„Karcsi fiám! Késő van már, elég volt a játék mára, Kapcsold ki a gépet, menj aludni, mindennek van határa!”
„Mindjárt... megyek rögtön... csak ezt még elmentem...”
„Itt most nem lehet abbahagyni... mindjárt befejezem.”
Anyu s apu aludni ment, és Karcsi tovább játszott,
Múlt az idő, míg az ablakban a hajnal fénye látszott.

Ő Kocka Karcsi, kinek a számítógépezés nagy öröm,
Ismeri az összes programot, játékot minden „okos eszközön”.
Lehet laptop, tablet, telefon, billentyűs vagy érintős,
Kipróbálta már mindet, az osztályban ebben nagy szájhős.
Szabadidejében folyton ezeken játszik, nem számít a tanulás,
Sem a barátok, sem a család, sem az alvás vagy sportolás.

A TV-t is imádja, fejében van a heti műsor,
Az évésre-ivásra csak a TV előtt kerülhet sor.
Reggellire Minimax, ebédre Nickelodeon, vacsorára Disney,
Közben csemege a Cartoon Network, mert érdekes és izgi.
Karcsi sokszor egyedül nézi a TV-t, és van mikor a szüleivel,
Otthon nem szeretik a csendet, valaminek mindig szólania kell...

...ám egy napon Karcsit elküldték a cserkész táborba.
Sátoroztak az erdőben, és ő ettől ki volt akadva:
„Lemerült a laptopom. Hol lehet tölteni? Hol az áram?
Itt nincs internet! Sem TV! Akkor most mit csináljak?”
„Gyere Karcsi, játszsz velünk! Este a táborútnél éneklünk.
Jó lesz majd itt, meglátod, szerzel sok új barátot.”

Mi a fontosabb? Az előző négy alkalmon beszélgettünk a táplálkozásról, a testmozgásról, az alvásról és a baráti, családi kapcsolatokról. Karcsinak ezeknél fontosabb volt a TV, számítógép, telefon. Neked mi a fontosabb?

Kocka Karcsi	Én

Okos eszközök és a szeretet. Szerinted mi lehet Karcsi szeretetnyelve? Milyen szeretetet adhat a TV, számítógép és a telefon?

Érintés

Apró ajándék

Segítség

Dicsérő szavak

Együtt töltött idő

12 ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 3.
- Kocka Karcsiról szóló verses történet, amely játékos, gyermekközeli módon mutatja be a problémás internethasználat jellegzetes tüneteit

13. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 4.
- Kocka Karcsi történetéhez tartozó gyakorlatok

Ezután a foglalkozáson rátértek a gyermekek boldogságforrásainak megbeszélésére, felhívva arra a figyelmet, hogy a különböző szenvedélyek, addikciók helyett mik lehetnek az egészséges alternatívák (lásd 14. ábra). A klubtagoknak össze kellett gyűjteniük, mi minden jelent örömet a számukra, a barátaik/családtagjaik számára és milyen közös örömforrásaik vannak (például háziállat, focizás, társasjáték, barátok). Majd a következő alkalomra elkészítendő feladatot beszélték át, amely a modernkori szenvedélyek esetében Kocka Karcsi számára egy egészségesebb napirend kialakítása, hogy egy hétfői napon milyen tevékenységeket végezzen és mennyi ideig (lásd 15. ábra). Ez a feladat már orientálja a gyermekeket az idő hatékony menedzselése felé, a tudatos és célirányos számítógép-használat irányába.

Boldogságforrások. Kérdezd meg családtagjaidat, barátaidat, hogy nekik mi a boldogságforrásuk!

név név név név

.....

.....

.....

.....

Beszéld meg a szüleiddel!

Közös boldogságforrások. Van-e olyan boldogságforrás, amelyek neked is örömet okoznak, és családtagjaidnak, barátaidnak is?

én és: én és: én és: én és:

.....

.....

.....

.....

Beszéld meg a szüleiddel!

14. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 5.
- Az egyéni és családi boldogságforrások összehasonlítása

Kocka Karcsi napirendje. Segíts Kocka Karcsinak, és oszd el az idejét az egyes tevékenységek között egy hétfői napon. Mi lenne számára a legjobb napirend?

vasárnap	
Mit csináljon Karcsi?	Mennyi ideig?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Beszéld meg a szüleiddel!

15. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 6.
- Kocka Karcsi napirendjének megtervezése, cél és időtartam feltüntetésével

Minden témakörhöz elkészült pár plusz feladat is, amelyeket az osztálytanítók és iskolai védőnők opcionálisan beilleszthettek a foglalkozásokba, amennyiben az idői keret ezt lehetővé tette. A modernkori szenvedélyek kapcsán ilyen jellegű választható gyakorlat volt

egy Tom & Jerry rajzfilm megnézése, felhívva a szülők és gyermekek figyelmét a rajzfilmben előforduló agresszió mennyiségére. Az instrukció az volt, hogy szülők és a gyerekek együttesen számolják össze, hogy hány agresszív jelenet található a hat perces mesefilmben (tíz darab), majd közösen megvitatták a televízióban látott agresszivitás veszélyeit, hogy milyen következményei lennének a valós életben. Emellett pedig érdemes felhívni főként a szülők figyelmét a műsorok tudatos választására, a képernyőn látottak magyarázatára és megbeszélésére. A foglalkozáshoz tartozó másik rövid, opcionális feladat pedig a képernyő előtt eltöltött hosszú idő következményeire fekteti a hangsúlyt: a rossz testtartás és a képernyőtől való távolság szemléltetése, ezzel a feladattal a helyes gyakorlat bemutatása volt a cél.

A foglalkozás végén zárókörből visszajelzést adhattak a gyermekek és szüleik a tapasztalataikról, gondolataikról és érzéseikről, hogy hogyan érezték aznap magukat. Ez a feladat segít oldani az esetlegesen keletkezett feszültséget, rossz érzéseket. Továbbá lehetőség teremtődött a felmerülő kérdések megválaszolására a résztvevők pozitív és negatív élményeinek ventillálására. A foglalkozás tényleges befejezése pedig levezetésképpen egy mozgásos feladat volt minden esetben. Ekkor kerültek kiosztásra az adott témakört összefoglaló információkat tartalmazó szülői üzenetek (lásd 3. melléklet). Ez a tájékoztató mindig egy-két oldal terjedelmű, mely a program korábbi fázisában feldolgozott szakirodalmi háttérrel mutatta be, hasznos linkekkel ellátva a szülőket, ahol további információkhoz juthatnak.

Az internethasználat kapcsán a következő információkról olvashattak a szülők: A képernyő előtt eltöltött huzamosabb idő egészségre vonatkozó kockázataival igyekeztünk megismertetni a szülőket, így olyan szakirodalmilag alátámasztott információkra hívtuk fel a figyelmüket, mint a képernyő előtt eltöltött idő növeli az energiadús nassolnivaló ételek és italok fogyasztását, ami összefüggést mutat a gyermekkori túlsúly kialakulásával (*Rey-López és mtsai, 2011; Fainardi és mtsai, 2009*). A hosszú, aktív mozgás nélküli pihenőidő, mint például a televízió nézése/az internetezés, magasabb túlsúly/elhízás prevalenciával jár és fokozott kardiovaszkuláris rizikót jelent.¹² Az elhízott gyermekek esetében pedig a képernyő előtt eltöltött hosszabb idő a magas vérnyomással és az elhízás mértékével is összefüggést mutat (*Pardee, Norman, Lustig, Preud'homme és Schwimmer, 2007*). A kóros alváshiány egyik tényezője szintén a képernyő előtt töltött idő mennyiségében keresendő (*Li és mtsai,*

¹² The 2014 United States Report card on physical activity for children & youth
[https://www.acsm.org/docs/default-source/other-documents/nationalreportcard_longform_final-for-web\(2\).pdf?sfvrsn=0](https://www.acsm.org/docs/default-source/other-documents/nationalreportcard_longform_final-for-web(2).pdf?sfvrsn=0)

2010), hosszú távú következményként pedig megemlítsre került a fiatal felnőtt korban megjelenő antiszociális viselkedés gyakorisága (*Robertson, McAnally és Hancox, 2013*). 4-13 éves korban vizsgálva a gyermekeket szoros összefüggés mutatkozott a rövid alvásidő és a televízió valamint a számítógép előtt töltött idő hossza között (*de Jong és mtsai, 2012*). A rövid alvásidő kapcsolatba hozható azzal, ha a gyermek szobájában televízió van, ha napi két óránál több időt tölt televíziónézéssel vagy számítógép használatával. A rövid alvásidő eredményeként kialakulhat iskolai fáradtság, felébredési, felkelési nehézségek, valamint elalvási nehézség egyaránt (*Garmy, Nyberg és Jakobsson, 2012; Fenton, Marvicsin és Danford, 2014*).

Az internetezésre vonatkozó ismeretek a szakirodalmi eredmények bemutatása mellett tartalmaztak például olyan praktikus dolgokat, hogy korlátozni szükséges a napi képernyő előtt eltöltött idő mennyiségét egy-két óra hosszúra, és televízió/számítógép ne legyen a gyermekszobában, csakis a lakás központi helyiségében. Arra is igyekeztünk felhívni a szülők figyelmét, hogy évente célszerű felmérni, hogy mennyi is az az idő, amit a gyermekek a képernyő előtt töltenek, és szükség esetén a szülők mutassanak más alternatívákat, amikkel a szabadidejét aktívan és hasznosan lesz képes kitölteni^{13,14}. A leghatékonyabb nevelési elv ebben a tekintetben ugyanis szintén a szülői példamutatás, hogy a gyermek ne azt lássa, a szülei is a képernyőtől függnének, szervezzenek közös családi programokat és a szülők segítsék a műsorok tudatos választását, felügyeletét, a látottak magyarázatát – főleg abban a korban, amikor a gyermekeknél nem alakult ki az ún. tévéérettség, és még nem tudják megkülönböztetni egymástól a fikciót és a valóságot.

8.4. Minta

Az iskolák kiválasztásánál szempont volt, hogy az intézményben dolgozó védőnő aktív egészségnevelési tevékenységet folytasson. Ezt azért tartottuk fontos kritériumnak, hogy rendelkezzen az egészségtudatosság kialakítása iránt elkötelezettséggel és alapjártassággal. A toborzási idő szűkössége miatt nem volt lehetőség külön figyelmet fordítani arra, hogy kockázattal élő gyermekek (például túlsúlyosak) és szülei meggyőzésre kerüljenek a programban való részvétel fontosságáról. Így eredeti elképzelésünkkel ellentétben rizikócsoport nem alakult egyik iskolában sem. Az iskolavédőnő a második félévet nyitó

¹³ Expert panel on integrated guidelines for cardiovascular health and risk reduction in children and adolescents - summary report. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/peds_guidelines_sum.pdf

¹⁴ Screen time and very young. <http://www.letsgo.org/wp-content/uploads/Screen-Time-and-the-Very-Young.pdf>

szülői értekezleten tájékoztatta a szülőket arról, hogy milyen egészségnevelő program lebonyolítására kerül majd sor az iskolában. Röviden beszélt a célokról, az érinteni kívánt témakörökről, a foglalkozások hasznosságáról. A szülők részletes tájékoztatót és beleegyező nyilatkozatot tartalmazó szóróanyagot osztottak ki, és a gyermekek is külön a számukra készült játékos feladatú szórólappal kaptak ízelítőt a programból (lásd 4. és 5. számú melléklet).

A jelentkezés önkéntes alapon történt, és csak olyan gyermekek kerültek be végül a programba, ahol a szülők beleegyeztek abba, hogy egy fővel a család is képviselteti magát minden egyes foglalkozásokon. Ez általánosságban azt jelentette, hogy főként az anyák kísérték el a gyermekeket, de előfordultak apa-gyermek párosok is, és arra is lehetőséget adtunk, hogy nagyszülők, nagyobb testvérek alkothassanak párokat a gyermekekkel. A családi háttér aktív bevonásával célunk volt a szülők meggyőzése, segítése a család számára egészségesebb életmód kialakításában.

Az egészségfejlesztő programot végül négy iskolában bonyolítottuk le a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK) vezetőjével történt egyeztetés és engedélyezést követően. Az iskolák kiválasztását a minél részletesebb összehasonlítási szempontok indokolták, így került beválasztásra három megyeszékhelyi és egy Szeged járás kisvárosi általános iskolája. A három szegedi iskolából egy belvárosi, főiskolai oktató iskola, egy külvárosi iskola és egy belvárosi iskola testnevelés szakos osztálya. A testnevelés szakos osztály a kontroll szerepét volt hivatott a programban betölteni. Minden iskolából harmadikos osztályos diákok ($N = 35$, 16 lány és 18 fiú) és szüleik ($N = 33$, mivel az egyik csoportban hármásikrek voltak a csoporttagok) vettek részt a prevenciós foglalkozásokon, a csoportok gyermek-létszáma 6-9-9-10 fő volt. A részvétel egyetlen feltételhez volt kötve, hogy a gyermekekkel valamely családtag is minden alkalommal jelen legyen az Egészség Klub résztvevőjeként. Ez a kiválasztási kritérium nagyban befolyásolta a bekerülést, mivel csak azon gyermekek vettek részt, akiknek a szülei szabaddá tudták tenni magukat egy-egy kora délutáni órára.

8.5. Az egészségnevelő program értékelése

A folyamatok és eredmények dokumentálása elsősorban a pályázatban részt vevő egyetemi hallgatók feladata volt, ők vezették a jegyzőkönyvet, mely feladatonként tartalmazta az időtartamot, a lebonyolítás rövid összefoglalóját, az érdekességek, fontos események

feljegyzését, a feladatban aktívan részt vevő gyermekek és szülők arányát (lásd 6. számú melléklet). Minden alkalomhoz készült jelenléti ív a résztvevőkről és bevont személyekről egyaránt. Az adott alkalmat értékelték a gyermekek (7. számú melléklet), valamint külön-külön a védőnő, tanító és a hallgatók is (8. számú melléklet). A szöveges értékelés mellett osztályozniuk kellett az aktivitást, szülő-gyermek együttműködést és az egészséggel kapcsolatos vélekedéseket az adott témakört illetően. Emellett a védőnők heti és a program végén zárójelentést adtak le a foglalkozásokról. Az egyes témakörökhöz összeállított feladatokat a program végén a résztvevők pontozták aszerint, hogy mennyire szerették a gyermekek, szülők, milyen visszajelzések érkeztek a hasznosságáról illetve hogy a védőnő, pedagógus mennyire tartotta kivitelezhetőnek.

A program eredményességének dokumentálására a program elején kiosztásra került a szülők között egy motivációs kérdőív, melyet kitöltöttek a foglalkozások lezárultával is. A két kitöltés válaszainak különbségét elemeztük (9. számú melléklet). A gyermek egészséges életmódját támogató szülői funkciók ellátására vonatkozó motivációt, hitet, önértékelést vizsgáló, validált kérdőívet nem találtunk a szakirodalomban, így más témakörökben, főleg beteg gyermekek terápiájában való szülői együttműködést vizsgáló kérdőívek kérdéseit igyekeztünk adaptálni. Egészségértésre számos kérdőív érhető el, azonban mind specifikus tartalmú arra a programra, ahol épp alkalmazzák. Mi is a foglalkozásokon feldolgozott témakörökből, a szakirodalomból kigyűjtött legerősebb bizonyítékkal rendelkező tények ismeretére kérdeztünk rá. A kérdőívek feldolgozása az EvaSys számítógépes adatlap fogadó és értékelő programmal történt.

Az alábbi tényezőket mértük a program hatékonyságának operacionalizálása céljából:

- 1) A programba jelentkezett gyermekek száma, a lemorzsolódók és bennmaradók aránya mutatja a program megtartó erejét, a gyermekek motivációját.
- 2) A programba jelentkezett szülők száma, a lemorzsolódók és a bennmaradók aránya mutatja a program megtartó erejét a szülők esetében. A részvétel nem volt minden alkalommal kötelező, annyi kitételt fogalmaztunk meg, hogy valamely családtag legyen együtt a gyermekkel a foglalkozások során.
- 3) A szülői motivációs kérdőív bemeneti és kimeneti eredményének összevetése.
- 4) Szülői egészség ismereteket mérő kérdőív bemeneti és kimeneti eredményének összevetése (lásd 10. melléklet).

8.6. Az egészségnevelő program eredményei

A programban való bennmaradás 100 százalékosnak tekinthető mind a gyermekek, mind a szülők részéről, ami még az előzetes várakozásunkhoz (H₁₈) képest is pozitívabb eredmény volt. A programból nem történt kiesés, az esetleges alkalmi hiányzások okai betegségek voltak. A jelenlétek összesítését lásd 32. és 33. táblázat. Ahogy azt feltételeztük is, a programot lebonyolító személyek közel maximális pontszámokat adtak a gyermekek motivációjára és aktivitására (H₁₉), abban nem volt megfigyelhető fejlődés, mivel egyenletesen magas szintű volt a klub elejétől a végéig.

32. táblázat. A védőnői, osztálytanítói és hallgatói jelenlét összesítése az egyes iskolákra vonatkoztatva

Iskolák	Védőnői, tanítói, hallgatói összesített jelenlét
Iskola 1 (belvárosi, főiskolai oktató iskola)	100%
Iskola 2 (külvárosi iskola)	96,88%
Iskola 3 (járási kisvárosi iskola)	93,75%
Iskola 4 (belvárosi iskola)	100%
4 iskola összesített eredménye	97,66%

33. táblázat. A gyermeki és szülői jelenlét összesítése az egyes iskolákra vonatkoztatva

Iskolák	Összesített jelenlét gyermek	Összesített jelenlét szülő
Iskola 1 (belvárosi, főiskolai oktató iskola)	91,25%	81,25%
Iskola 2 (külvárosi iskola)	77,50%*	77,50%*
Iskola 3 (járási kisvárosi iskola)	90,28%	89,29%
Iskola 4 (belvárosi iskola)	95,83%	97,92%
4 iskola összesített eredménye	88,72%	86,49%

Megjegyzés: * egy szülő-gyermek páros csak a negyedik foglalkozáson vett részt.

A szöveges értékelésekből kiderült, hogy a gyermekek átlagosan 50–70 százalékban – a téma újdonságától függően – emlékeztek helyesen a megelőző alkalom fontos információira. A szülők szintén maximális pontszámot kaptak már az Egészség Klub elején is.

A szülői motivációs és az egészséggel kapcsolatos ismereteket mérő kérdőívvel számszerű szignifikáns változást azonban nem tudtunk kimutatni (H_{20} , H_{21} , H_{23}). Az egyes iskolatípusok között sem volt számottevő különbség (H_{22}). Az értékelő lapokon a gyermekek minden alkalommal maximális pontszámmal értékelték az egyes témaköröket, így várakozásunkat igazolva a pozitív fogadtatás alól az internethez kapcsolódó foglalkozás sem volt kivétel (H_{25}).

Egy iskolában a programra épülő nyári tábor (Egészség Tábor) bonyolítottak le, ami szintén jó színtere lehet az internethasználat helyes módjának megtanítására, a prevenció megalapozására. Ezek a foglalkozások már nagyobb létszámú, csak gyermekekből álló csoporttal valósult meg, két héten keresztül napi egy órás Egészségórával, felhasználva a programban alkalmazott módszereket, illetve az Egészségfüzet feladataiból válogatva elkészített munkalapokat. Az Egészség Tábor 1-4. témakörének anyagának megismertetése akkreditált védőnői továbbképzés keretein belül is megvalósult 13 iskolai és területi védőnő számára.

8.7. Az egészségnevelő program eredményeinek megvitatása

A problémás internethasználatnak egyik prevenciós lehetősége lehet az egészség témakörének tágabb kontextusába helyezett gyakorlatorientált program, amely megbeszéléseket tartalmaz, a szülők és gyermekek együttes jelenlétét, mivel számos intervenció során alkalmaztak már sikeresen családterápiát a problémás internetezés kezelésében. A foglalkozások során az információátadás mellett mi is nagy hangsúlyt fektettünk a tudatos kontroll növelésére (*Lin és mtsai*, 2013).

A program jelenlegi verziójában is alkalmazható a gyakorlatban, azonban számos ponton tovább kell fejleszteni és be kell illeszteni az egyéb iskolai egészségnevelési programok közé. A lebonyolítás során egyetlen, minden csoportnál felvetődő komoly probléma az időhiány volt. A felkészítés nem tartalmazott csoportmenedzsment témaköröket, melyekkel az általában idősebb korosztályba tartozó kollégák (akik képzési rendszerükben ilyen típusú oktatásban nem részesültek), a csoportok irányítását, keretben tartását sokkal hatékonyabban tudták volna végezni. A jövőben ezekre explicit tanácsokat és szabályokat kell megfogalmazni a pedagógusok és védőnők számára, melyek még inkább egységesítik a lebonyolítást. Továbbá a házi feladatok mennyisége is nagymértékben megterhelte az időkeretet.

Az elemzések alapján elmondható, hogy a programra jelentkezők az átlagnál lényegesen magasabb szinten motiváltak és tájékozottak az egészséget illetően. A kezdeti motiváltságuk szintje megmaradt, a tudásuk és magabiztosságuk a helyzet kezelését illetően emelkedett. További kérdés maradt, hogy miként alakulna az aktivitás és motiváltság nem önkéntes alapon szerveződő csoportok esetén.

A foglalkozások lebonyolítása szempontjából újszerű megközelítésként számított a programot lebonyolítók személye. A szervezés a pedagógusok feladata volt, valamint ők tartották a játékos feladatokat. A védőnők irányították a foglalkozásokat és válaszoltak a felmerülő kérdésekre. Jellemző módon egyik csoport sem volt felkészült a kiscsoportos csoportmenedzsment módszertanában, valamennyi iskolai csoportban megmutatkoztak az ebbéli hiányosságok.

Az általunk kialakított egészségfejlesztő program másik újdonságaként az említhető, hogy a gyermekek mellett a szülőkre is nagy hangsúlyt fektetett. A hatékonyság érdekében a szülőket is bevontuk és aktív szerepet játszottak a feladatokban, megvalósulhatott az együtt tanulás, együtt gyakorlás. A szülők bevonása a gyermekek iskolai életébe igen ígéretes védőfaktor. A kutatások azt bizonyítják, hogy azok a gyermekek, akinek a szülei szorosan együtt működnek az iskolával, jobb magatartásúak, magasabb szintű tanulmányokat folytatnak később, és javulnak szociális készségeik. Ezeken kívül nagyobb valószínűséggel fogják elkerülni az egészségkárosító szokásokat is¹⁵.

A program tényleges hatékonyságának mérése azonban csakis longitudinális vizsgálat során lehetséges, a részt vevő diákok utánkövetésével, egészséggel kapcsolatos attitűdjeinek, viselkedéseinek többszöri, évekkel későbbi mérésével. Az Egészség Klub program ideális esetben évenként ismétlődne, megújuló, egyre mélyülő tartalommal, igazodva a gyermekek kognitív és érzelmi fejlődéséhez. A lebonyolításra jutó rövid idő miatt nem volt lehetőség rizikócsoport vagy akár kevésbé motivált csoport kialakítására. A jövőben a program eredményességének fontos mutatója lehet egy kockázati és egy egészséges, egészségtudatos csoport egymással történő összehasonlítása is.

¹⁵ Parent engagement: Strategies for involving parents in school health
https://www.cdc.gov/healthyschools/parentengagement/pdf/parent_engagement_strategies.pdf

9. ÖSSZEFOGLALÁS

9.1. A szakirodalmi áttekintés tapasztalatai és eredményeink összegzése

Úgy tűnik, a mindennapok problémái elől egyfajta menedéket nyújthat az online világ (*Kardefelt-Winther, 2014a*), az eszképzizmus egyik modern, viszonylag könnyedén elérhető módjává vált. Emellett a másik motiváció a valós környezetből hiányzó – vagy nem kellő mennyiségű szociális támogatás kompenzálása online szociális tőkével, erre utal az az adat, amely szerint a fiatalok jelentős társas támogatást kapnak az online felületeken (*Leung, 2007*). Azonban ha hosszú ideig fennáll ez a kompenzálás, és az internet lép elő a legmeghatározóbb szociális közeggé, akkor annak fizikai, pszichológiai és társas szinten egyaránt következményei lesznek. Az internet előtt eltöltött napi több óra hossza különböző betegségek megjelenési gyakoriságát növeli és elidegenít a valódi, valós társas közegben történő interakcióktól.

A vizsgálatonként eltérő megnevezés és definíciók használata, az egymástól különböző kérdőívek alkalmazása megnehezíti az egységes kép kialakítását arra vonatkozóan, milyen személyiségjellemzőkkel, környezeti jegyekkel járhat együtt a problémás internetezés. Kiemelten hajlamosító tényezőként tekinthetünk a társas készségek zavaraira (*Liu és Kuo, 2007*); nem véletlen, hogy korrelációt mutat a magányossággal (*Esen és mtsai, 2013*) és szégyenlősséggel (*Treuer és mtsai, 2001*). Kutatásunkban mi is elsősorban a szociális háttértényezők elemzésére helyeztük a hangsúlyt.

A szakirodalmi áttekintés alapján a problémás internetezés összefüggésben áll a szenzoros élménykereséssel, a stresszel, társas érzelmekkel, és azokkal a szociális szituációkkal, melyekben agresszió fordul elő (*van Hazebroek, Olthof és Goossens, 2016*). Az online jelenlét tehát egy megnövekedett, de a való életben ki nem elégített szociális szükségletet is pótol, aminek hátterében állhat magányosság, szégyenlősség, illetve a kapcsolatépítési vagy a kommunikációs készség zavara (*Chou és Hsaio, 2000; Engelberg és Sjöberg, 2004*), a nem kielégítő szülői kommunikáció és közelség (*Li és mtsai, 2012*). A világhálón ráadásul olyan élményeket tapasztalnak meg a személyek, amelyek látszólag a pozitív hatások illúzióját keltik a számukra, mint például a társas támogatottság érzése, a kontroll birtoklása (*Chen, 2006; Garcia és Sikström, 2013*). Talán ebből az okból kifolyólag érzékelik kevésbé az esetleges veszélyeket, és éri a felhasználókat felkészületlenül például az internetes zaklatás vagy az, ha bizonyos adataikkal, személyes információikkal, fényképeikkel, személyazonosságukkal visszaélés történik (*Zych, Ortega-Ruiz és Del Rey, 2015*). Jellemző, hogy nincs kellő mértékű tájékoztatás arról, mi is minősül már internetes

zaklatásnak, sokszor a személyek nincsenek tisztában azzal, hogy jelenthetik például a weboldal üzemeltetői felé az esetet.

Mivel az internet, az online jelenlét egyre inkább életünk szerves részévé válik, még a függőség nyilvánvalóvá válása esetén sem lehet cél a teljes absztinencia, kivéve például az online játékok vagy az online szerencsejátékok eseteit, amelyek megítélése egyértelműen a betegség kategóriájába esik (*Lee, Cheung és Chan, 2015*). Sokkal inkább célravezető arra koncentrálni, hogy a szükséges teendőkre szorítkozzon az internet használata. A tudatos, kritikai szemléletű és célirányos használat kialakítását pedig érdemes minél fiatalabb életkortól megkezdeni. A megelőzést indokolt már akár iskoláskor előtt is megalapozni, hiszen eredményeink alapján úgy tűnik, már a harmadik osztályos korosztály sincs tudatában annak, hogy ténylegesen mennyi időt is töltenek el a különféle tömegkommunikációs eszközökkel.

Ennek legcélravezetőbb módja olyan prevenciós programok kialakítása, ahol a gyermekek saját élmény alapú tanulásban sajátítják el a helyes, kevesebb veszéllyel járó használatot. Az információátadáson felül pedig a baráti és családi kapcsolatok építése is fontos elemét képezheti a megelőzésnek, hogy a gyermekek egy stabil társas hálóval rendelkezzenek, mely érzelmi stabilitást ad, nem ad okot az online kompenzálásra, és akikhez baj esetén fordulhat. A gyerekek pedig élvezik az ilyen, interaktivitáson alapuló foglalkozásokat, amit alátámaszt az általunk kidolgozott prevenciós egészségnevelő program magas jelenléti aránya és a végig magas szintű motiváció.

Az internet, noha számos előnnyel rendelkezik, a használatának kockázatai és negatív következményei is lehetnek. Ezek a kedvezőtlen hatások főként az online szociális világ esetében figyelemre méltóak. Hiszen amíg az internet lehetőséget biztosít a másokkal való társas kapcsolatok kialakítására (*Ko és mtsai, 2009; Naeemi és mtsai, 2014*), számos aspektusban káros lehet a személy pszichológiai egészségére (*Jelenchick és mtsai, 2013*). A problémás internethasználat koncepciója jó elméleti kerettel szolgál az ilyen ellentmondó eredmények vizsgálatára, mint amilyen például a szociális szükségletek, szociális támogatás és az internet kapcsolata, melyek kutatásunk alapján összefüggést mutatnak. A szociális változók (a szégyenlősség, a magányosság, a valahová tartozás vágya) pozitív módon korrelált a problémás internethasználattal, míg az offline (azaz a személy valós környezete) szociális közegből érkező társas támogatás és az élettel való elégedettség negatívan. Ezek utóbbiak védőfaktorként is tekinthetők, alátámasztva a problémás használat nem egyéni szintű kezelését, hanem a család, a közvetlen környezet, az iskola bevonásának szükségességét. Az adataink alátámasztják a kompenzációs elméletet, vagyis hogy a

személyekre jellemző lehet az internet használata az offline társas tevékenységek pótlása céljából (*Vandelanotte és mtsai, 2009*). Továbbá az online világ egyfajta menekülést is kínál a való élet problémái elől, egy helyet, ahová tartozhatnak (*Leung, 2011*). Az online szerzett érzelmi támogatás hasznos dolog, akkor válik csupán problémássá, ha a fő szociális közeggé lép elő, és teljes mértékben átveszi a valós kapcsolatok és interakciók szerepét, jelentőségét a személy életében.

A problémás internethasználat kapcsán a mi vizsgálatunk is alátámasztja a 3-faktoros elméletet (*Demetrovics és mtsai, 2004*). A prevalencia a mintánkban szereplő fiatalok esetében 4,3 százalék volt, ami megfeleltethető korábbi európai szintű kutatás 4,4 százalékos eredményének (*Durkee és mtsai, 2012*). Mindenképpen figyelmet érdemel a jelenség, mivel befolyással bír a felhasználók életére, teljesítményére, társas kapcsolataira, személyiségük alakulására. Éppen ezért nagy a felelőssége a szülőknek és pedagógusoknak abban, hogy a helyes használatra megtanítsák a gyermekeket, és még időben észleljék az ártalmas mennyiségű internetezés kialakulását.

Az egészséges és tudatos korlátok melletti internetezés számos előnnyel jár, így a használatot nem tiltani kell, hanem a helyes módjait megtanítani a gyermekeknek, valamint a figyelmüket felhívni a potenciális veszélyforrásokra. Ilyen veszélyforrás egyrészt az, hogy a fokozott mennyiségű internetezés könnyen függőségi viszonyt képes kialakítani. Másrészt a gyermekek nagyon könnyen találkozhatnak az életkoruknak nem megfelelő tartalmakkal (vulgáris kifejezésekkel, szexuális töltetű szövegekkel/képekkel/videókkal), kártevő vírusokkal, negatív vagy sokszor agresszív kommentekkel/véleményekkel. Valamint az iskolai zaklatásnak egy új teret nyújtva a világhálón virágzik a cyberbullying jelensége. Ezért a jövőben tervezzük részletesebben felmérni, milyen kellemetlen tapasztalatokkal rendelkeznek a fiatalok, milyen negatív hatások érik őket a virtuális világokban, egyáltalán mennyit érzékelnek ezekből. Az ebből merített adatok szintén beépíthetők már a fiatal korban elkezdett prevenció munkába, megtanítva a gyermekeknek a veszélyeket, és hogy mit is tehetnek ellenük.

Ahogy a bemutatott prevenció program során láhattuk, a modern technológia eszközei, így a számítógép, a tablet, az okostelefon helyes használatának a megtanítása minél kisebb korban szükséges, amikor még fogékonyak a gyermekek, illetve már egyre korábbi életkorban megkezdődik a használatuk. Az iskola egy jó színteret tud biztosítani a tanuláshoz ezen a területen is, a szülők bevonása pedig kulcsfontosságú. Ahhoz, hogy a gyermek segítséget merjen kérni elengedhetetlenül fontos, hogy a szülők is tisztában legyenek az internet előnyös tulajdonságaival és árnyoldalival egyaránt. A prevenció szélesebb keretbe

helyezhető, egy általános egészségfejlesztési program egyik elemét is szolgálhatja. A hatékony megelőzés azonban nem kizárólag információátadásra szorítkozik, előadásokkal, tényanyagokkal dolgozik, hanem fontos a gyermekek, diákok bevonása, élmény alapú tanítása. A végső cél pedig a tudatos és kritikai szemléletű használat kialakítása minél fiatalabb kortól kezdve.

9.2. További kutatási irányok

A jövőben tervezzük további elemzések elvégzését, illetve újabb vizsgálatok lebonyolítását más kérdőívek, például a depresszióra vonatkozó kérdőív bevonásával. A nemzetközi szakirodalomban egyre inkább teret nyer a problémás internethasználat konkrét platformokhoz kötése, így például a problémás Facebook használat (*Satici és Uysal, 2015*), a „facebookozási” szokások és a személyiség összevetése (*Marino és mtsai, 2016*), a depresszióval való együttjárásának elemzése (*Simoncic, Kuhlman, Vargas, Houchins és Lopez-Duran, 2014*).

A problémás internethasználatot is kezdi felváltani a problémás okostelefon-használat (lásd például *Smetaniuk, 2014*) és az okostelefon-függőség célzott kutatása (lásd például *Gökçearslan, Mumcu, Haşlaman és Çevik, 2016*). Az okostelefonok hordozhatóságuk és az egyre könnyített, gyors internetcsatlakozásuknak köszönhetően még inkább lehetőséget biztosítanak a folyamatos online elérhetőségre, ami akár közlekedési baleseteket is okozhat, mikor gyalogosok, kerékpározók, de még autóvezetők is a telefonjukat használják. A folyamatos online elérhetőség által kevésbé strukturált és kontrollált az internethasználat, még nehezebben lesz különválasztható a ténylegesen interneten eltöltött idő és az egyfajta készenléti állapot, amikor is a fiatalok azonnal megnézik a telefonjukat, ha értesítést kapnak új üzenetről.

További kutatási irány lehet a nem munkahelyi vagy iskolai célból használt internetezés elkülönített felmérése, amely felosztás segíthet szétválasztani a napi online jelenlét és tevékenységek időtartamát. Az internetes zaklatással kapcsolatban a jövőben tervezzük részletesebb felderítését a jelenségnek, nemzetközi szinten sikeres programok eredményeinek vizsgálatát. Az internetes zaklatás esetében szintén igaz, hogy a szülők bevonása, interjúk készítése jó módszer lehet arra, hogy minél hasznosabb információkhoz juthassunk egy esetleges intervenció vagy prevenció program kialakításához. Ebben az

esetben is érdemes a stabil szociális hálót protektív tényezőként kezelni, csakúgy, mint a problémás internethasználat esetében.

9.3. Limitációk

Kutatásunk korláataként mindenképpen meg kell említeni a mintavétel módját és a kitöltés menetét. A megkérdezett személyek köre nem reprezentatív, nem szolgál széles körű következtetések levonására például az interneten eltöltött átlagos idő mennyiségével vagy az egyes tevékenységek gyakoriságával kapcsolatosan. Fontos kiemelni, hogy az online szerencsejáték és a felnőtt tartalmú oldalak látogatása esetén alacsony volt a gyakoriság. Az eredmények értelmezésénél szem előtt kell tartani, hogy a vizsgált populációról előzetesen feltételeztünk egy, az átlagosnál magasabb mértékű napi internetezést. További kutatás során érdemes még tovább bontani az internetes tevékenységek kategóriáit (például a filmnézés, könyvolvasás, zenehallgatás esetén).

Az egymással párhuzamosan végzett tevékenységek meglete megnehezíti az internetkutatásokat, mivel a személyek számára is nehézséget okoz elkülöníteni a tisztán internetezéssel és külön az egyes tevékenységekkel eltöltött idő mennyiségét. Arra törekedtünk a kérdőívek kitöltetésénél, hogy a problémás használatot feltérképezhessük. Az adatok szempontjából megemlítendő, hogy online, anonim volt a kitöltés, így nem kontrollálhattuk a kitöltő személyét, továbbá önbevalláson alapultak a válaszok, azok helyességének ellenőrzése sem volt biztosítható. A problémás internethasználók között ugyanis előfordulhat, hogy még ők maguk sincsenek tisztában azzal az időmennyiséggel, amelyet online töltenek, vagy akár letagadnak belőle, ha túl soknak éreznék azt. A kikérdezést mindenképpen pontosítaná a szülők bevonása, megkérdezése a gyermekek internetes szokásairól, akár interjú formájában.

Az online történő kérdőíves kitöltés mellett azért döntöttünk, mivel egy bevett szokásnak számít a szakirodalmi gyakorlatban, amikor olyan felhasználókat szeretnénk elérni, akik napi rendszerességgel interneteznek. A célunk ezzel nem az általános internetezési szokások felmérése volt, hanem annak kiderítése, hogy a fokozott használat milyen következményekkel járhat a személyek napi életére, szociális kapcsolataira, pszichológiai jellemzőire.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretném megköszönni témavezetőmnek, Pikó Bettinának szakmai segítségét, útmutatásait, mellyekkel nagymértékben hozzájárult dolgozatom elkészítéséhez. Továbbá Aleksandra Luszczyńskának az útelemzésben nyújtott segítségét, David Mellornak építő megjegyzéseit. Köszönöm D. Molnár Évának és Vigh Tibornak, hogy a dolgozat első változathoz fűzött hasznos és értékes észrevételeiket, javaslataikat, melyek nagymértékben segítettek abban, hogy a dolgozat minőségét tovább javíthassam.

Köszönetet mondok továbbá az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet vezetőjének, Tarkó Klárának, valamennyi Kollégámnak a támogató munkahelyi közegért.

Hálás vagyok a kérdőívünk kitöltőinek, a honlapoknak/fórumoknak és mindenkinek, aki a terjesztésében segítségünkre volt. Külön köszönöm Rokszin Adrienn-nek és Győri-Dani Dórának, hogy kérdéseimmel mindig fordulhattam hozzájuk.

Köszönettel tartozok az egészségnevelő program szakmai csoportjának valamennyi tagjának a sikeres munkáért, kreativitásért. A program védőnőinek, pedagógusainak, a hallgatóknak, szülőknek és gyermekeknek ezúton is köszönöm, hogy vállalták a részvételt. Külön kiemelést érdemel Dobos Éva, aki megismertette és megszerettette velem a pályázatok világát. Szintén köszönöm Pócs Dávidnak, Németh Anikónak és Boros Juditnak a program kialakításában nyújtott munkájukat.

Nem utolsó sorban köszönöm családomnak a kitartó támogatást, főként *Édesanyámnak* és *Páromnak*, barátaimnak az ösztönzést, a biztatást.

IRODALOMJEGYZÉK

- Acier, D. és Kern, L. (2011): Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education*, **56**. 4. sz. 983–989.
- Ak, S., Koruklu, N. és Yılmaz, Y. (2013): A study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, **16**. 3. sz. 205–209.
- American Psychiatric Association (2013): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Arlington.
- Amichai-Hamburger, Y. és Ben-Artzi, E. (2003): Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, **19**. 1. sz. 71–80.
- Amichai-Hamburger, Y. és Vinitzky, G. (2010): Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, **26**. 6. sz. 1289–1295.
- Ando, R. és Sakamoto, A. (2008): The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior*, **24**. 3. sz. 993–1009.
- Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S. és Pallesen, S. (2013): The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, **2**. 2. sz. 90–99.
- Ang, C.-S. (2017): Internet habit strength and online communication: Exploring gender differences. *Computers in Human Behavior*, **66**. 1–6.
- Aricak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoglu, A., Saribeyoglu, S., Ciplak, S., Yılmaz, N. és Memmedov, C. (2008): Cyberbullying among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, **11**. 3. sz. 253–261.
- Baas, N., de Jong, M. D. és Drossaert, C. H. (2013): Children's perspectives on cyberbullying: Insights based on participatory research. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, **16**. 4. sz. 248–253.
- Balku Anett (2011): Internetes szerepjátékok – Virtuális és valóságos csoportok. In: Balku Anett, Dusa Ágnes és Sörös Anett (szerk.): *Iffúsági élethelyzetek – Iffúságpszichológiai tanulmányok*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen. 243–261.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I. és Pantic, I. (2015): Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, **43**. 308–312.

- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A. és Fitzsimons, G. M. (2002): Can you see the real me? Activation and expression of the „true self” on the internet. *Journal of Social Issues*, **58**. 1. sz. 33–48.
- Barke, A., Nyenhuis, N. és Kröner-Herwig, B. (2012): The German version of the Internet Addiction Test: a validation study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, **15**. 10. sz. 534–542.
- Bélanger, R. E., Akre, C., Berchtold, A. és Michaud, P. A. (2011): A U-shaped association between intensity of internet use and adolescent health. *Pediatrics*, **127**. 2. sz. e330–e335.
- Berg, C. J., Aslanikashvili, A. és Djibuti, M. (2014): A Cross-sectional study examining youth smoking rates and correlates in Tbilisi, Georgia. *BioMed Research International*. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/476438> 2017. május 18-i megtekintés.
- Berkey, C. S., Rockett, H. R. H. és Colditz, G. A. (2008): Weight gain in older adolescent females: The internet, sleep, coffee, and alcohol. *The Journal of Pediatrics*, **153**. 5. sz. 635–639.
- Bernardi, S. és Pallanti, S. (2009): Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, **50**. 6. sz. 510–516.
- Bertók Katalin (2009): *A virtuális valóság hatása a diákok szocializációjára és társas kapcsolataira*. Diplomamunka, BME GTK Alkalmazott Pedagógiai és Pszichológiai Intézet, Műszaki Pedagógia Tanszék, Budapest. http://www.safrank.hu/~kati/Dipterv/BertokKatalin_mtan.doc 2013. november 15-i megtekintés.
- Bessiere, K., Kiesler, S., Kraut, R. és Boneva, B. S. (2008): Effects of internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication & Society*, **11**. 1. sz. 47–70.
- Best, P., Manktelow, R. és Taylor, B. (2014): Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, **41**. 27–36.
- Bitton, M. S. és Medina, H. C. (2015): Problematic internet use and sensation seeking: Differences between teens who live at home and in residential care. *Children and Youth Services Review*, **58**. 35–40.
- Black, R. W. (2009): Online fan fiction, global identities, and imagination. *Research in the Teaching of English*, **43**. 4. sz. 397–425.

- Blanchard, A. L. (2007): Developing a sense of virtual community measure. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 6. sz. 827–830.
- Block, J. J. (2008): Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, **165**. 3. sz. 306–307.
- Blum, K., Sheridan, P. J., Wood, R. C., Braverman, E., R., Chen, T. J., Cull, J. G. és Comings, D. E. (1996): The D2 dopamine receptor gene as a determinant of reward deficiency syndrome. *Journal of the Royal Society of Medicine*, **89**, 396–400.
- Bongers, I. L., Koot, H. M., van der Ende, J. és Verhulst, F. C. (2003): The normative development of child and adolescent problem behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, **112**. 2. sz. 179–192.
- Boone, J. E., Gordon-Larsen, P., Adair, L. S. és Popkin, B. M. (2007): Screen time and physical activity during adolescence: Longitudinal effects on obesity in young adulthood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **4**. 1. sz. 26–35.
- Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R. és Begotti, T. (2015): Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, **52**. 49–58.
- Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, I. és Zoroglu, S. (2013): Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, **67**. 5. sz. 352–359.
- Bozoglan, B., Demirer, V. és Sahin, I. (2013): Loneliness, self-esteem and life-satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, **54**. 4. sz. 313–319.
- Brady, S. S. és Donenberg, G. R. (2006): Mechanisms linking violence exposure to health risk behaviour in adolescence: Motivation to cope and sensation seeking. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, **45**. 6. sz. 673–680.
- Browne, M. M. és Cudeck, R. (1993): Alternative ways of assessing model fit. In Bollen, K. A. és Long, J. S. (szerk.): *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA, SAGE. 136–162.
- Burke, M., Marlow, C. és Lento, T. (2010): Social network activity and social well-being. http://www.thoughtcrumbs.com/publications/burke_chi2010_sns_and_wellbeing.pdf 2017. május 18-i megtekintés.
- Buss, A. H. és Perry, M. (1992): The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**. 3. sz. 452–459.

- Butt, S. és Phillips, J. G. (2008): Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, **24**. 2. sz. 346–360.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M. és Blanton, M. (2009): Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *CyberPsychology & Behavior*, **12**. 2. sz. 203–207.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L. és Padilla, P. (2010): Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, **26**. 5. sz. 1128–1135.
- Campbell, M. A., Slee, T., Spears, B., Butler, D. és Kift, S. (2013): Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies perceptions of harm they cause to others and to their own mental health. *School Psychology International*, **34**. 6. sz. 613–629.
- Canan, F., Ataoglu, A., Ozcetin, A. és Icmeli, C. (2012): The association between internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Comprehensive Psychiatry*, **53**. 5. sz. 422–426.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. és Tao, F. (2011): Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, **11**. 1. sz. 802–810. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/802/> 2017. május 18-i megtekintés.
- Caplan, S. E. (2002): Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral instrument. *Computers in Human Behavior*, **18**. 5. sz. 553–575.
- Caplan, S. E., Williams, D. és Yee, N. (2009): Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, **25**. 6. sz. 1312–1319.
- Cassey, B. J., Jones, R. M. és Hare, T. A. (2008): The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Science*, **1124**. 111–126.
- Çelik, C. B. és Odacı, H. (2013): The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, **35**. 3. sz. 505–508.
- Chamberlain, S. R. és Sahakian, B. J. (2007): The neuropsychiatry of impulsivity. *Current Opinion in Psychiatry*, **20**. 3. sz. 255–261.

- Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Lee, C.-M., Chen, P.-H. és Miao, N.-F. (2014): Predictors of the initiation and persistence of internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive Behaviors*, **39**. 10. sz. 1434–1440.
- Charlton, J. P. (2002): A factor-analytic investigation of computer „addiction” and engagement. *British Journal of Psychology*, **93**. 3. sz. 329–344.
- Chen, H. (2006): Flow on the net – detecting web users’ positive affects and their flow states. *Computers in Human Behavior*, **22**. 2. sz. 221–233.
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M. és Yang, P.-F. (2003): Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, **45**. 3. sz. 279–294.
- Chen, Y.-L., Chen, S.-H. és Gau, S. S.-F. (2015): ADHD and autistic traits, family function, parenting style and social adjustment for internet addiction among children and adolescents in Taiwan: A longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*, **39**. 20–31.
- Cheung, L. M. és Wong, W. S. (2011): The effects of insomnia and internet addiction on depression on Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, **20**. 2. sz. 311–317.
- Chiao, C., Yi, C. C. és Ksobiech, K. (2014): Adolescent internet use and its relationship to cigarette smoking and alcohol use: a prospective cohort study. *Addictive Behaviors*, **39**. 1. sz. 7–12.
- Chibnall, S., Wallace, M., Leicht, C. és Lunghofer, L. (2006): *I-safe evaluation. Final Report*. Caliber Association, Fairfax. <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/213715.pdf>
2017. május 18-i megtekintés.
- Chou, C. és Hsaio, M.-C. (2000): Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, **35**. 1. sz. 65–80.
- Chou, H.-T. G. és Edge, N. (2012): „They are happier and having better lives than I am?”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **15**. 2. sz. 117–121.
- Cohen, S., Kamarack, T., Mermelstein, R. (1983): A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, **24**. 4. sz. 385–396.
- Contena, B., Loscalzo, Y. és Taddei, S. (2015): Surfing on social networking sites: A comprehensive instrument to evaluate online self-disclosure and related attitudes. *Computers in Human Behavior*, **49**. 30–37.

- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, D. és Costello, E. J. (2013): Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*, **70**. 4. sz. 419–426.
- Correa, T., Hinsley, A. W. és de Zúñiga, H. G. (2010): Who interacts on the web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, **26**. 2. sz. 247–253.
- Cross, D., Lester, L. és Barnes, A. (2015): A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International Journal of Public Health*, **60**. 2. sz. 207–217.
- Csóka Szilvia, Szabó Gábor, Sáfrány Eszter, Rochlitz Réka és Bódizs Róbert (2007): Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére – a kapcsolati kérdőív (Relationship Scale Questionnaire) magyar változata. *Pszichológia*, **27**. 4. sz. 333–355.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K. és Kuhlman, M. M. (2004): Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, **37**. 8. sz. 1615–1627.
- Davis, K. (2013): Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, **29**. 6. sz. 2281–2293.
- Davis, R. A. (2001): A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, **17**. 2. sz. 187–195.
- de Jong, E., Stocks, T., Visscher, T. L., HiraSing, R. A., Seidell, J. C. és Renders, C. M. (2012): Association between sleep duration and overweight: the importance of parenting. *International Journal of Obesity*, **36**. 10. sz. 1278–1284.
- Dell'Oso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin W. F. és Hollander, E. (2008): Ecitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder. An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *Journal of Clinical Psychiatry*, **69**. 3. sz. 452–456.
- Demetrovics Zsolt (2013): Viselkedési addikciók: spektrumszemléletű kutatások. Akadémiai doktori értekezés. http://real-d.mtak.hu/656/7/dc_372_12_doktori_mu.pdf 2017. május 18-i megtekintés.
- Demetrovics Zsolt és Kun Bernadette (2007): Viselkedéses addikciók. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 133–228.
- Demetrovics Zsolt, Szeredi Beatrix és Nyikos Emese (2004): A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica*, **19**. 2. sz. 141–160.

- Demetrovics, Zs., Szeredi, B. és Rózsa, S. (2008): The three-factor model of internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, **40**. 2. sz. 563–573.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J. és Grant, J. E. (2013): Problematic internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, **54**. 5. sz. 415–422.
- Deryakulu, D. és Ursavas, Ö. F. (2014): Genetic and environmental influences on problematic internet use: A twin study. *Computers in Human Behavior*, **39**. 331–338.
- Dhir, A., Chen, S. és Nieminen, M. (2015): Predicting adolescent internet addiction: The roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought Internet gratifications. *Computers in Human Behavior*, **51**. Part A. 24–33.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. és Griffin, S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**. 1. sz. 71–75.
- Do, Y. K., Shin, E., Bautista, M. A. és Foo, K. (2013): The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: What is the role of time spent on Internet use? *Sleep Medicine*, **14**. 2. sz. 195–200.
- Domonkos Katalin (2014): Cyberbullying: zaklatás elektronikus eszközök használatával. *Alkalmazott Pszichológia*, **14**. 1. sz. 59–70.
- Dressler-Hawkes, E. és Whitehead, D. (2009): The behavioral ecological model as a framework for school-based anti-bullying health promotion interventions. *The Journal of School Nursing*, **25**. 3. sz. 195–204.
- Du, Y., Jiang, W. és Vance, A. (2010): Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for internet addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, **44**. 2. sz. 129–134.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J. P., Mandelli, L., Marusic, D., Mészáros, G., Musa, G. J., Postuvan, V., Resch, F., Saiz, P. A., Sisask, M., Varnik, A., Sarchiapone, M., Hoven, C. W. és Wasserman, D. (2012): Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, **107**. 12. sz. 2210–2222.
- Ehrenberg, A. L., Juckes, S. C., White, K. és Walsh, S. P. (2008): Personality and self-esteem as predictors of young people technology use. *Cyberpsychology & Behavior*, **11**. 6. sz. 739–741.

- Eisenberg, J. M. (2007): Childhood obesity prevention programs: Comparative Effectiveness. *Comparative Effectiveness Review Summary Guides for Clinicians*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK164540/pdf/Bookshelf_NBK164540.pdf 2017. május 18-i megtekintés.
- Ellison, N., Heino, R. és Gibbs, J. (2006): Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*, **11**. 2. sz. 415–441.
- Ellison, N., Steinfield, C. és Lampe, C. (2007): The benefits of Facebook „friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, **12**. 4. sz. 1143–1168.
- Engelberg, E. és Sjöberg, L. (2004): Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior*, **7**. 1. sz. 41–47.
- Erikson, E. (1968): Az emberi életciklus. In: Bernáth László és Solymosy Katalin (szerk.): *Fejlődéslélektani olvasókönyv*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 27–41.
- Eroglu, M., Pamuk, M. és Pamuk, K. (2013): Investigation of problematic internet usage of university students with psychosocial levels at different levels. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **103**. 551–557.
- Escobar-Chaves, S. L., Markham, C. M., Addy, R. C., Greisinger, A., Murray, N. G. és Brehm, B. (2010): The Fun Families Study: intervention to reduce children's TV viewing. *Obesity (Silver Spring)*, **18**. suppl. 1. S99–101.
- Esen, B. K., Aktas, E. és Tuncer, I. (2013): An analysis of university students’ internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, **84**. 9. sz. 1504–1508.
- Fainardi, V., Scarabello, C., Brunella, I., Errico, M. K., Mele, A., Gelmetti, C., Sponzilli, I., Chiari, G., Volta, E., Vitale, M. és Vanelli, M. (2009): Sedentary lifestyle in active children admitted to a summer sport school. *Acta Biomedica*, **80**. 2. sz. 107–116.
- Fallahi, V. (2011): Effects of ICT on the youth: A study about the relationship between internet usage and social isolation among Iranian students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, **15**. 1. sz. 394–398.
- Fenton, K., Marvicsin, D. és Danford, C. A. (2014): An integrative review of sleep interventions and related clinical implications for obesity treatment in children. *Journal of Pediatric Nursing*, **29**. 6. sz. 503–510.

- Fisoun, V., Floros, G., Siomos, K., Geroukalis, D. és Navridis, K. (2012): Internet addiction as an important predictor in early detection of adolescent drug use experience – implications for research and practice. *Journal of Addiction Medicine*, **6**. 1. sz. 77–84.
- Floros, G. és Siomos, K. (2013): The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, **209**. 3. sz. 529–534.
- Foley, L. S., Maddison, R., Jiang, Y., Marsh, S., Olds, T. és Ridley, K. (2013): Presleep activities and time of sleep onset in children. *Pediatrics*, **131**. 2. sz. 276–282.
- Formoso, D., Gonzales, N. A. és Aiken, L. S. (2000): Family conflict and children's internalizing and externalizing behavior: Protective factors. *American Journal of Community Psychology*, **28**. 2. sz. 175–199.
- Frison, E. és Eggermont, S. (2015): The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, **44**. 315–325.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K. és 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. sz. 446–452.
- Gangadharbatla, H. (2010): Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the i-generation's attitudes toward social networking sites. *Journal of Interactive Advertising*, **8**. 2. sz. 5–15.
- Garcia, D. és Sikström, S. (2013): The dark side of Facebook: Semantic representations of status updates predict the Dark Triad personality. *Personality and Individual Differences*, **67**. 92–96.
- Garmy, P., Nyberg, P. és Jakobsson, U. (2012): Sleep and television and computer habits of Swedish school-age children. *The Journal of School Nursing*, **28**. 6. sz. 469–476.
- Gerevich, J., Bácskai, E. R. és Czobor, P. (2007): The generalizability of the Buss-Perry aggression questionnaire. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, **16**. 3. sz. 124–136.
- Goldberg, I. (1996): Internet Addiction Disorder. <http://www.webs.ulpgc.es/aeaps/JR/Documentos/ciberadictos.doc> 2017. május 18-i megtekintés.
- González, E. és Orgaz, B. (2014): Problematic online experiences among Spanish college students: Association with internet use characteristics and clinical symptoms. *Computers in Human Behavior*, **31**. 151–158.

- Gökçearslan, S., Mumcu, F. K., Haşlaman, T. és Çevik, Y. D. (2016): Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, **63**. 639–649.
- Gray, N. J., Klein, J. D., Noyce, P. R., Sesselberg, T. S. és Cantrill, J. A. (2005): Health information-seeking behaviour in adolescence: The place of the internet. *Social Science & Medicine*, **60**. 7. sz. 1467–1478.
- Greenfield, D. N. (1999): Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, **2**. 5. sz. 403–412.
- Griffiths, M. D. (1998): Internet addiction: Does it really exist? In: Gackenbach, J. (szerk.): *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications*. Academic Press, New York. 61–75.
- Griffith, M. D. (2000): Does internet and computer „addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, **3**. 2. sz. 211–218.
- Griffiths, M. D. (2005): A „components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, **10**. 4. sz. 191–197.
- Griffiths, M. D. (2012): Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations – A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, **110**. 2. sz. 518–520.
- Gross, E. F. (2004): Adolescent internet use: What we expect, what teens report. *Applied Developmental Psychology*, **25**. 6. sz. 633–649.
- Gullo, M. J. és Dawe, S. (2008): Impulsivity and adolescent substance use: Rashly dismissed as „all-bad”? *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, **32**. 8. sz. 1507–1518.
- Gunuc, S. és Dogan, A. (2013): The relationship between Turkish adolescents’ internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Behavior*, **29**. 6. sz. 2197–2207.
- Gunuc, S. és Kayri, M. (2010): The profile of internet Dependency in Turkey and development of Internet Addiction Scale: Study of validity & reliability. *Hacettepe University Journal of Education*, **39**. 220–232.
- Haddadain, F., Abedin, A. és Monirpoor, N. (2010): Appraisal of personality, family structure and gender in predicting problematic use of internet. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **5**. 850–854.
- Halász Géza (2000): A digitális kultúra gazdasági jellemzői. In: Daubner Katalin, Horváth Sándor és Petró Katalin (szerk.): *Kultúra-gazdaságtani tanulmányok*. Aula Kiadó, Budapest. 264–280.

- Hansen, S. (2002): Excessive internet usage or „internet addiction”? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, **18**. 2. sz. 232–236.
- Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y. és Kawachi, I. (2014): Addictive internet use among Korean adolescents: A national survey. *PloS One*, **9**. 2. sz. e7819.
- Hinduja, S. és Patchin, J. W. (2013): Social influences on cyberbullying behaviors among middle and high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, **42**. 5. sz. 711–722.
- Holtz, P. és Appel, M. (2011): Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence*, **34**. 1. sz. 49–58.
- Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y. és Chiu, S.-L. (2014): Analysis of the psychological traits, Facebook usage and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, **31**. 4. sz. 597–606.
- Horton, R. S., Reid, C. A., Barber, J. M., Miracle, J. és Green, J. D. (2014): An experimental investigation of the influence of agentic and communal Facebook use on grandiose narcissism. *Computers in Human Behavior*, **35**. 93–98.
- Hoyle, R. H., Stephenson, M. T., Palmgreen, P., Lorch, E. P. és Donohew, L. (2002): Reliability and validity of scores on a brief measure of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, **32**. 3. sz. 401–414.
- Hsu, W.-Y., Lin, S. S. J., Chang, S.-M., Tseng, Y.-H. és Chiu, N.-Y. (2014): Examining the diagnostic criteria for internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*, **114**. 6. sz. 504–508.
- Hu, L. és Bentler, P. M. (1999): Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, **6**. 1. sz. 1–55.
- Huang, G. C., Unger, J. B., Soto, D., Fujimoto, K., Pentz, M. A., Jordan-Marsh, M. és Valente, T. W. (2014): Peer influences: The impact of online and offline friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *Journal of Adolescent Health*, **54**. 5. sz. 508–514.
- Huang, X.-Q., Li, M. C. és Tao, R. (2010): Treatment of internet addiction. *Current Psychiatry Reports*, **12**. 5. sz. 462–470.
- Hussain, M. és Griffiths, M. D. (2009): The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, **12**. 6. sz. 747–753.

- Iskender, M. és Akin, A. (2010): Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, **54**. 4. sz. 1101–1106.
- Jackson, L. A., von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatis, G., Zhao, Y. és Fitzgerald, H. E. (2006): Does home internet use influence the academic performance of low-income children? *Developmental Psychology*, **42**. 3. sz. 429–435.
- Jacobs, N., Vollink, T., Dehue, F. és Lechner, L. (2014): Online Pestkoppentoppen: systematic and theory-based development of a web-based tailored intervention for adolescent cyberbully victims to combat and prevent cyberbullying. *BMC Public Health*, **14**. 1. sz. 396. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-396> 2017. május 18-i megtekintés.
- Janek Noémi (2015): „Érintéstől a klikkelésig” – Internethasználat 0-8 éves korban. *Gyermeknevelés*, **3**. 1. sz. 137–140.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. és Choi, J. Y. (2008): Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, **78**. 3. sz. 165–171.
- Jelenchick, L. A., Becker, T. és Moreno, M. A. (2012): Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in US college students. *Psychiatry Research*, **196**. 2-3. sz. 296–301.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C. és Moreno, M. A. (2013): „Facebook depression?” Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, **52**. 1. sz. 128–130.
- Jensen, L. A. (2003): Coming of age in a multicultural world: Globalization and adolescent cultural identity formation. *Applied Developmental Science*, **7**. 3. sz. 189–196.
- Jessor, R. és Jessor, S. L. (1977): *Problem behavior and psychological development*. Academic Press, New York.
- Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y. és Sun, W. (2017): Psychological security and deviant peer affiliation as mediators between teacher-student relationship and adolescent internet addiction. *Computers in Human Behavior*, **73**. 345–352.
- Jiang, Y. és Huang, G. (2008): The influence of family and school engagement on the youth's use of the internet. *Journal of Human Mass Media Vocational Technical College*, **8**. 36–42.
- Jukes, I. és Dosaj, A. (2006): Understanding Digital Kids: Teaching & Learning in the New Digital Landscape. <https://edorigami.wikispaces.com/file/view/Jukes+-+Understanding+Digital+Kids.pdf> 2017. május 18-i megtekintés.

- Jun, S. és Choi, E. (2015): Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, **49**. 282–287.
- Juvonen, J. és Gross, E. F. (2008): Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, **78**. 496–505.
- Kabasakal, Z. (2015): Life satisfaction and family functions as predictors of problematic internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, **53**. 294–304.
- Kalaitzaki, A. E. és Birtchnell, J. (2014): The impact of early parenting bonding on young adults' internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, **39**. 3. sz. 733–736.
- Kandell, J. J. (1998): Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, **1**. 1. sz. 11–17.
- Kardefelt-Winther, D. (2014a): The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, **38**. 68–74.
- Kardefelt-Winther, D. (2014b): Problematizing excessive online gaming and its psychological predictions. *Computers in Human Behavior*, **31**. 118–122.
- Karriker-Jaffe, K. J., Foshee, V. A., Ennett, S. T. és Suchindran, C. (2008): The development of aggression during adolescence: Sex differences in trajectories of physical and social aggression among youth in rural areas. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **36**. 8. sz. 1227–1238.
- Khazaei, F., Khazaei, O. és Ghanbari-H., B. (2017): Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, **72**. 304–311.
- Kelley, K. J. és Gruber, E. M. (2013): Problematic internet use and physical health. *Journal of Behavioral Addictions*, **2**. 2. sz. 108–112.
- Kendall, L. (1998): Meaning and identity in „cyberspace”: The performance of gender, class and race online. *Symbolic Interaction*, **21**. 2. sz. 129–153.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. és Kim, S. J. (2008): The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, **23**. 3. sz. 212–218.
- Kim, H.-K. és Davis, K. E. (2009): Toward a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, flow and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, **25**. 2. sz. 490–500.

- Kim, J. és Lee, J. E. R. (2011): The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **14**. 6. sz. 359–364.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. és Gradisar, M. (2012): Cognitive-behavioural approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, **68**. 11. sz. 1185–1195.
- Kitta Gergely (2013): Médiafogyasztás: Médiahasználat a magyar ifjúság körében. In: Székely Levente (szerk.): *Magyar Ifjúság 2012 – tanulmánykötet*. Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó, Budapest. 250–283.
- Ko, C.-H., Liu, T.-L., Wang, P.-W., Chen, C.-S., Yen, C.-F. és Yen, J.-Y. (2014): The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, **55**. 6. sz. 1377–1384.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Liu, S.-C., Huang, C.-F. és Yen, C.-F. (2009): The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, **44**. 6. sz. 598–605.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S. és Chen, C.-C. (2012): The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, **27**. 1. sz. 1–8.
- Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C. és Oh, H. Y. (2011): Internet-addicted kids and South Korean government efforts: Boot camp case. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, **14**. 6. sz. 391–394.
- Korkeila, J., Kaarlas, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T. és Taiminen, T. (2010): Attached to the web – harmful use of the internet and its correlates. *European Psychiatry*, **25**. 4. sz. 236–241.
- Koronczai Beatrix, Demetrovics Zsolt és Kun Bernadette (2010): Internetfüggőség és problémás internethasználat. In: Demetrovics Zsolt és Kun Bernadette (szerk.): *Az addiktológia alapja IV*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 253–279.
- Koydemir, S. és Demir, A. (2008): Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *Journal of Psychology*, **142**. 6. sz. 633–644.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. és Crawford, A. (2002): Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, **58**. 1. sz. 49–74.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. és Scherlis, W. (1998): Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well being? *American Psychologist*, **53**. 9. sz. 1017–1031.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. és Billieux, J. (2014): Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, **20**. 25. sz. 4026–4052.
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. és van de Mheen, D. (2013): Internet addiction in adolescents: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, **29**. 5. sz. 1987–1996.
- Kwon, H. K. és Kwon, J. H. (2002): The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, **21**. 3. sz. 503–514.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A. és Montag, C. (2016): Life satisfaction and problematic internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, **238**. 363–367.
- Laconi, S., Vigouroux, M., Lafuente, C. és Chabrol, H. (2017): Problematic internet use, psychopathology, personality, defense and coping. *Computers in Human Behavior*, **73**. 47–54.
- Låftman, S. B., Modin, B. és Östberg, V. (2013): Cyberbullying and subjective health: A large-scale study of students in Stockholm, Sweden. *Children and Youth Services Review*, **35**. 1. sz. 112–119.
- Lai, F. T. T. és Kwan, J. L. Y. (2017): Socioeconomic influence on adolescent problematic internet use through school-related psychosocial factors and pattern of internet use. *Computers in Human Behavior*, **68**. 121–136.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C. és Jing, J. (2009): Factors associated with internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, **12**. 5. sz. 551–555.
- Lam, W. S. E. (2000): Literacy and the design of the self: A case study of a teenager writing on the internet. *TESOL Quarterly*, **34**. 3. sz. 457–482.
- Landoll, R. R., La Greca, A. M., Lai, B. S., Chan, S. F. és Herge, W. M. (2015): Cyber victimization by peers: Prospective associations with adolescent social anxiety and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, **42**. 77–86.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V. és Scott, L. (2000): Sensation seeking and collegiate vulnerability to internet dependence. *CyberPsychology & Behavior*, **5**. 2. sz. 425–430.

- Law, D. M., Shapka, J. D., Hymel, S., Olson, B. F. és Waterhouse, T. (2012): The changing face of bullying: An empirical comparison between traditional and internet bullying and victimization. *Computers in Human Behavior*, **28**. 1. sz. 226–232.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A. és Schreindorfer, L. S. (2013): Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *Journal of Personality Assessment*, **95**. 6. sz. 610–624.
- Lee, J.-E. R., Moore, D. C., Park, E.-A. és Park, S. G. (2012): Who wants to be „friend-rich”? Social compensatory friending on Facebook and the moderating role of public self-consciousness. *Computers in Human Behavior*, **28**. 3. sz. 1036–1043.
- Lee, S. Y. (2014): How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, **32**. 253–260.
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M. és Renshaw, P. F. (2013): Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive Behavior*, **38**. 4. sz. 2022–2025.
- Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K. és Chan, T. H. K. (2015): Massively multiplayer online game addiction: Instrument development and validation. *Information and Management*, **52**. 4. sz. 413–430.
- Lenhart, A., Duggan, M., Perrin, A., Stepler, R., Rainie, H. és Parker, K. (2015): Teens, social media & technology overview 2015. http://www.pewinternet.org/files/2015/04/PI_TeensandTech_Update2015_0409151.pdf 2017. május 18-i megtekintés.
- Lent, M., Tisa, F., Hill, T. F., Dollahite, J. S., Wolfe, W. S. és Dickin, K. L. (2012): Healthy children, healthy families: parents making a difference! A curriculum integrating key nutrition, physical activity, and parenting practices to help prevent childhood obesity. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, **44**. 1. sz. 90–92.
- Leung, L. (2004): Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, **7**. 3. sz. 333–348.
- Leung, L. (2007): Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 2. sz. 204–214.
- Leung, L. (2011): Loneliness, social support, and preference for online social interaction: the mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication*, **4**. 4. sz. 381–399.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. és Guo, J. (2014): Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, **41**. 1–7.

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S. és Whang, Y. (2010): Stressful life events and problematic internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, **26**. 5. sz. 1199–1207.
- Li, D., Zhou, Y., Li, X. és Zhou, Z. (2016): Perceived school climate and adolescent internet addiction: The mediating role of deviant peer affiliation and the moderating role of effortful control. *Computers in Human Behavior*, **60**. 54–61.
- Li, M., Chen, J., Li, N. és Li, X. (2014): A twin study of problematic internet use: Its heritability and genetic association with effortful control. *Twin Research And Human Genetics*, **17**. 4. sz. 279–287.
- Li, S., Zhu, S., Jin, X., Yan, C., Wu, S., Jiang, F. és Shen, X. (2010): Risk factors associated with short sleep duration among Chinese school-aged children. *Sleep Medicine*, **11**. 9. sz. 907–916.
- Li, Q. (2007): Bullying in the new playground: Research into cyberbullying and cyber victimization. *Australian Journal of Educational Technology*, **23**. 4. sz. 435–454.
- Li, W., Garland, E. L. és Howard, M. O. (2014): Family factors in internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, **31**. 393–411.
- Li, X., Newman, J., Li, D. és Zhang, H. (2016): Temperament and adolescent problematic Internet use: The mediating role of deviant peer affiliation. *Computers in Human Behavior*, **60**. 342–350.
- Lin, C.-H., Chen, S.-K., Chang, S.-M. és Lin, S. S. J. (2013): Cross-lagged relationships between problematic internet use and lifestyle changes. *Computers in Human Behavior*, **29**. 6. sz. 2615–2621.
- Lin, I.-H., Ko, C.-H., Chang, Y.-P., Liu, T.-L., Wang, P.-W., Lin, H.-C., Huang, M.-F., Yeh, Y.-C., Chou, W.-J. és Yen, C.-F. (2014): The association between suicidality and internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, **55**. 3. sz. 504–510.
- Lin, S. S. J. és Tsai, C. C. (2002): Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, **18**. 4. sz. 411–426.
- Liu, C.-Y. és Kuo, F.-Y. (2007): A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology & Behavior*, **10**. 6. sz. 799–804.
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A. és Potenza, M. N. (2011): Problematic internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *Journal of Clinical Psychiatry*, **72**. 6. sz. 836–845.

- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Deng, L.-Y. és Zhang, J.-T. (2012): Parent-adolescent communication, parental internet use and internet-specific norms and pathological internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, **28**. 4. sz. 1269–1275.
- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Yan, N., Zhou, Z.-K., Yuan, X.-J., Lan, J. és Liu, C.-Y. (2015): Multi-family group therapy for adolescent internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, **42**. 1–8.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. és Ólafsson, K. (2011): *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings*. EU Kids Online, LSE, London.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M. L., Gibson, W. és Griffith, M. D. (2014): Problematic internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Computers in Human Behavior*, **35**. 224–233.
- Lu, H. Y. (2008): Sensation-seeking, internet dependency, and online interpersonal deception. *CyberPsychology & Behavior*, **11**. 2. sz. 227–231.
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H. és Shuhaiber, A. H. (2017): Prevalence of internet addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, **70**. C. sz. 556–563.
- Mäntymäki, M. és Salo, J. (2015): Why do teens spend real money in virtual worlds? A consumption values and developmental psychology perspective on virtual consumption. *International Journal of Information Management*, **35**. 1. sz. 124–134.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D. és Spada, M. M. (2016): Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, **63**. 51–56.
- Mark, A. E. és Janssen, I. (2008): Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal of Public Health*, **30**. 2. sz. 153–160.
- Mayer Krisztina, Lukács Andrea és Barkai László (2013): Drog vagy sport? Szenzoros élménykeresés drogfogyasztóknál és sportolóknál. *Egészségtudományi Közlemények*, **3**. 1. sz. 59–64.
- Mayer, K., Lukács, A. és Pauler, G. (2012): Hungarian adaptation of the 8-item Sensation Seeking Scale (BSSS-8). *Journal of Mental Health and Psychosomatics*, **13**. 3. sz. 295–310.

- Mazzoni, E., Baiocco, L., Cannata, D. és Dimas, I. (2016): Is internet the cherry on top or a crutch? Offline social support as moderator of the outcomes of online social support on problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, **56**. 369–374.
- McAndrew, F. T. és Jeong, H. S. (2012): Who does on Facebook? Age, sex and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, **28**. 6. sz. 2359–2365.
- McBride, D. L. (2011): Risks and benefits of social media for children and adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, **26**. 5. sz. 498–499.
- McCormick, R. A. és Smith, M. (1995): Aggression and hostility in substance abusers: the relationship to abuse pattern, coping style, and relapse triggers. *Addictive Behaviors*, **20**. 5. sz. 555–562.
- McElroy, J. C., Hendrickson, A. R., Townsend, A. M. és DeMarie, S. M. (2007): Dispositional factors in internet use: Personality versus cognitive style. *MIS Quarterly*, **31**. 4. sz. 809–820.
- McIntyre, E., Wiener, K. K. K. és Saliba, A. J. (2015): Compulsive internet use and relations between social connectedness and introversion. *Computers in Human Behavior*, **48**. 569–574.
- McRae, R. R. és Costa, P. T. (2004): A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, **36**. 3. sz. 587–596.
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Gou, J. és Potenza, M. N. (2016): Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, **61**. 74–79.
- Melotti, R., Heron, J., Hickman, M., Macleod, J., Araya, R. és Lewis, G. (2011): Adolescent alcohol and tobacco use and early socioeconomic position: The ALSPAC birth cohort. *Pediatrics*, **127**. 4. sz. e948–955.
- Mesch, G. S. (2009): Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, **12**. 4. sz. 387–393.
- Mesch, G. S. és Talmud, I. (2006): Online friendship formation, communication channels, and social closeness. *International Journal of Internet Science*, **1**. 1. sz. 29–44.
- Messinger, P. R., Ge, X., Stroulia, E., Lyons, K., Smirnov, K. és Bone, M. (2008): On the relationships between my avatar and myself. *Journal of Virtual Worlds Research*, **1**. 2. sz. 1–17.
- Mihalik Árpád, Szabó Éva és Kovács Péter (2014): A gyermek számítógép- és internethasználatának szülői kontrollja. *Alkalmazott Pszichológia*, **14**. 1. sz. 47–58.

- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., Kaneita, Y., Kanda, H., Ohida, T. és Higuchi, S. (2016): Internet use and problematic internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports*, **4**. 58–64.
- Milani, L., Osualdella, D. és Di Blasio, P. (2009): Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, **12**. 6. sz. 681–684.
- Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T. és Daciuk, J. (2012): Risk factors for involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and Youth Services Review*, **34**. 1. sz. 63–70.
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H. és Shoger W. (2011): Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, **27**. 5. sz. 1857–1861.
- Morahan-Martin, J. (2005): Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, **23**. 1. sz. 39–48.
- Morahan-Martin, J. és Schumacher, P. (2000): Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, **16**. 1. sz. 13–29.
- Morahan-Martin, J. és Schumacher, P. (2003): Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, **19**. 6. sz. 659–671.
- Moreno, M. A. (2015): *Szex, drogok, Facebook – Internethasználati kalauz szülőknek*. Móra Könyvkiadó, Budapest.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A. és Christakis, D. A. (2013): Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, **29**. 4. sz. 1879–1887.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Koff, R., Eikoff, J., Diermyer, C. és Christakis, D. A. (2012): Internet use and multitasking among older adolescents: An experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, **28**. 4. sz. 1097–1102.
- Mottram, A. J. és Fleming, M. J. (2009): Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, **12**. 3. sz. 319–321.
- Murphy, K. R. és Davidshofer, C. D. (1988): *Psychological Testing: Principles and Applications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Musick, K., Seltzer, J. A. és Schwartz, C. R. (2008): Neighborhood norms and substance use among teens. *Social Science Research*, **37**. 1. sz. 138–155.

- Nadkarni, A. és Hofmann, S. G. (2012): Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, **52**. 3. sz. 243–249.
- Naeemi, S., Tamam, E., Hassan, S. H. és Bolong, J. (2014): Facebook usage and its association with psychological well-being among Malaysian adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **155**. 87–91.
- Neging, P., Musa, R. és Wahab, R. (2014): Unlocking the determinants of pathological internet use (PIU) among urban millennial teens. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **130**. 21–27.
- Nie, J., Zhanga, W. és Liuc, Y. (2017): Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, **72**. 114–120.
- Notar, C. E., Padgett, S. és Roden, J. (2013): Cyberbullying: Resources for intervention and prevention. *Universal Journal of Educational Research*, **1**. 3. sz. 133–145.
- O’Keeffe, G. S. és Clarke-Pearson, K. (2011): The impact of social media on children, adolescents and families. *Pediatrics*, **127**. 4. sz. 800–804.
- Odacı, H. (2013): Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and Youth Services Review*, **35**. 1. sz. 183–187.
- Odacı, H. és Çelik, C. B. (2013): Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, **29**. 6. sz. 2382–2387.
- Odacı, H. és Çıkrıkçı, O. (2014): Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, **32**. 61–66.
- Odacı, H. és Kalkan, M. (2010): Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, **55**. 3. sz. 1091–1097.
- Oh, H. J., Ozkaya, E. és LaRose, R. (2014): How does online social networking enhance life satisfaction? The relationship among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, **30**. 1. sz. 69–78.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A. és Ozalp, S. S. (2013): Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **82**. 3. sz. 445–454.

- Orth, U., Robins, R. W. és Roberts, B. W. (2008): Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescents and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**. 3. sz. 695–708.
- Ortin, A., Lake, A. M., Kleinman, M. és Gould, M. S. (2012): Sensation seeking as risk factor for suicidal ideation and suicide attempts in adolescence. *Journal of Affective Disorders*, **143**. 1–3. sz. 214–222.
- Page, A. S., Cooper, A. R., Griew, P. és Jago, R. P. (2010): Children's screen viewing is related to physiological difficulties irrespective of physical activity. *Pediatrics*, **126**. 5. sz. 1011–1017.
- Pardee, P. E., Norman, G. J., Lustig, R. H., Preud'homme, D. és Schwimmer, J. B. (2007): Television viewing and hypertension in obese children. *American Journal of Preventive Medicine*, **33**. 6. sz. 439–443
- Park, S., Kang, M. és Kim, E. (2014): Social relationship on problematic internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, **38**. 349–357.
- Parti Katalin és Virág György (2011): A szájbergerek és a bicikli: a kelet-európai gyerekek nethasználatának specifikumai. *Kriminológiai tanulmányok*, **48**. 29–48.
- Pieschl, S., Porsch, T., Kahl, T. és Klockenbusch, R. (2013): Relevant dimensions of cyberbullying – results from two experimental studies. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **34**. 5. sz. 241–252.
- Pikó Bettina (2007.): Ifjúkori problémaviselkedés. In: Pikó Bettina (szerk.): Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 20–32.
- Pikó Bettina és Pinczés Tamás (2014): Impulzivitás – agresszió – depresszió: Serdülők problémaviselkedésének vizsgálata személyiségjegyeik tükrében. *Psychiatria Hungarica*, **29**. 1. sz. 48–55.
- Pikó Bettina, Kovács Eszter és Kriston Pálma (2011): A belső/külső kontroll és a serdülőkori szerfogyasztás összefüggésének jelentősége a magatartás-orvoslásban. *Orvosi Hetilap*, **152**. 9. sz. 331–337.
- Pikó, B. és Balázs, M. Á. (2012): Authoritative parenting style and adolescent smoking and drinking. *Addictive Behaviors*, **37**. 3. sz. 353–358.
- Pikó, B. és Fitzpatrick, K. M. (2001): Does class matter? SES and psychosocial health among Hungarian adolescents. *Social Science and Medicine*, **53**. 817–830.

- Pikó, B. F., Fitzpatrick, K. M. és Wright, D. R. (2005): A risk and protective factors framework for understanding youth's externalizing problem behavior in two different cultural settings. *European Child & Adolescent Psychiatry*, **14**. 2. sz. 95–103.
- Pikó, B. F., Prievara, D. K. és Mellor, D. (2017): Aggressive and stressed? Youth's aggressive behaviors in light of their internet use, sensation seeking, stress and social feelings. *Children and Youth Services Review*, **77**. 55–61.
- Poli, R. és Agrimi, E. (2012): Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population. *Nordic Journal of Psychiatry*, **66**. 1. sz. 55–59.
- Postmes, T., Spears, R. és Lea, M. (2002): Intergroup differentiation in computer mediated communication: Effects of depersonalization. *Group Dynamics*, **6**. 1. sz. 3–15.
- Potenza, M. N. (2006): Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, **101**. s1. 142–151.
- Prensky, M. (2001): Digital natives, digital immigrants. *On The Horizon*, **9**. 5. sz. 1–5.
- Przepiorka, A. M., Blachnio, A., Miziak, B. és Czuczwar, S. J. (2014): Clinical approaches to treatment of internet addiction. *Pharmacological Reports*, **66**. 2. sz. 187–191.
- Prievara Dóra Katalin (2016): Iskoláskorúak problémás mértékű internethasználatának következményei és megelőzési lehetőségei. *Magyar Pedagógia*, **116**. 2. sz. 151–169.
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2015): Az interneten eltöltött idő és a problémás használat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében. *Iskolakultúra*, **25**. 11. sz. 90–102.
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2016): Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, **31**. 2. sz. 146–156.
- Rahmani, S. és Lavasani, M. G. (2011a): The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **30**. 1. sz. 272–277.
- Rahmani, S. és Lavasani, M. G. (2011b): The comparison of sensation seeking and five big factors of personality between internet dependents and non-dependents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **15**. 1029–1033.
- Rai, R. (2011): Shyness and sociability re-examined: Psychometrics, interactions, and correlates. *Open Access Dissertations and Theses*, <https://macsphere.mcmaster.ca/bitstream/11375/10693/1/fulltext.pdf> 2017. május 18-i megtekintés.

- Rajmil, L., Robles, N., Murillo, M., Rodríguez-Arjona, D., Azuara, M., Ballester, A. és Codina, F. (2015). Preferences in the format of questionnaires and use of the internet by schoolchildren. *Anales de Pediatría* (English Edition), **83**. 1. sz. 26–32.
- Randler, C., Horzum, M. B. és Vollmer, C. (2014): Internet addiction and its relationship to chronotype and personality in a Turkish university student sample. *Social Science Computer Review*, **32**. 4. sz. 484–485.
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodríguez, G., Répásy, J., Mesana, M. I., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Kafatos, A., Huybrechts, I., Cuenca-García, M., León, J. F., González-Gross, M., Sjöström, M., de Bourdeaudhuiji, I. és Moreno, L. A. (2011): Food and drink intake during television viewing in adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *Public Health Nutrition*, **14**. 9. sz. 1563–1569.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G. és Roberts, D. F. (2010): Generation M2: media in the lives of 8- to 18-years olds. Kaiser Family Foundation. <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/8010.pdf> 2017. május 18-i megtekintés.
- Robertson, L. A., McAnally, H. M. és Hancox, R. J. (2013): Childhood and adolescent television viewing and antisocial behavior in early adulthood. *Pediatrics*, **131**. 3. sz. 439–446.
- Ross, C., Orr, R. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmerling, M. G. és Orr, R. R. (2009): Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, **25**. 2. sz. 578–586.
- Rudas János (2007): *Delfi örökösei - Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.
- Rumpf, H.-J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G.-J., John, U. és Meyer, C. (2014): Occurrence of internet addiction in a general population sample: A latent class analysis. *European Addiction Research*, **20**. 4. sz. 159–166.
- Russell, D., Peplau, L. A. és Cutrona, C. E. (1980): The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**. 3. sz. 472–480.
- Ryan, T. és Xenos, S. (2011): Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness and Facebook use. *Computers in Human Behavior*, **27**. 5. sz. 1658–1664.

- Ságvári Bence (2012): Hungary. In: Haddon, L. és Livingstone, S. (szerk.): *EU Kids Online national perspectives*. The London School of Economics and Political Science, London. 29–30.
- Şahin, M. (2012): The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, **34**. 4. sz. 834–837.
- Santesso, L. D., Schmidt, A. L. és Fox, A. N. (2004): Are shyness and sociability still a dangerous combination for substance use? Evidence from a US and Canadian sample. *Personality and Individual Differences*, **37**. 1. sz. 5–17.
- Satici, S. A. és Uysal, R. (2015): Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, **49**. 185–190.
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., ter Bogt, T. F. M. és Meeus, W. H. J. (2009): Different types of internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, **32**. 4. sz. 819–833.
- Sengupta, A. és Chaudhuri, A. (2011): Are social networking sites a source of online harassment for teens? Evidence from survey data. *Children and Youth Services Review*, **33**. 2. sz. 284–290.
- Şenormancı, Ö., Sarach, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koptürk, F. és Atik, L. (2014): Relationship of internet addiction with cognitive style, personality and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, **55**. 6. sz. 1385–1390.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. és Konkan, R. (2013): Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, **36**. 2. sz. 203–207.
- Servidio, R. (2014): Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, **35**. 85–92.
- Shapira, N. A., Lessing, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. és Stein, D. J. (2003): Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, **17**. 4. sz. 207–216.
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B. és Joormann, J. (2015): Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms and brooding. *Computers in Human Behavior*, **48**. 575–580.

- Sheeks, M. S. és Birchmeier, Z. P. (2007): Shyness, sociability, and the use of computer-mediated communication in relationship development. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 1. sz. 64–70.
- Shek, D. T. L., Tang, V. Y. és Lo, C. Y. (2009): Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, **44**. 174. sz. 359–373.
- Shek, D. T. L. és Yu, L. (2016): Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, **29**. 1. sz. S22–S30.
- Shen, C.-X., Liu, R.-D. és Wang, D. (2013): Why are the children attracted to the internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, **29**. 1. sz. 185–192.
- Simoncic, T. E., Kuhlman, K. R., Vargas, I., Houchins, S., Lopez-Duran, N. L. (2014): Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth. *Computers in Human Behavior*, **40**. 1–5.
- Singleton, M. (2009): Hogyan legyünk kritikus felhasználók. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés. Mozaik Kiadó, Szeged*. 181–187.
- Sinkkonen, H.-M., Puhakka, H. és Meriläinen, M. (2014): Internet use and addiction among Finnish adolescents (15-19 years). *Journal of Adolescence*, **37**. 2. sz. 123–131.
- Skues, J. L., Williams, B. és Wise, L. (2012): The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, **28**. 6. sz. 2414–2419.
- Sleglova, V. és Cerna, A. (2011): Cyberbullying in adolescent victims: Perception and coping. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, **5**. 2. sz. <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2011121901> 2017. május 18-i megtekintés.
- Smetaniuk, P. (2014): A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, **3**. 1. sz. 41–53.
- Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Pisanski, K., Chmiel, A. és Sorokowska, P. (2016): Selfies and personality: Who posts self-portrait photographs? *Personality and Individual Differences*, **90**. 119–123.
- Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., Ristkari, T. és Helenius, H. (2010): Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, **67**. 7. sz. 720–728.

- Spada, M. M. (2014): An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, **39**. 1. sz. 3–6.
- Stauder Adrienne és Konkoly Thege Barna (2006): Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, **7**. 3. sz. 203–216.
- Stetina, B. U., Kothgassner, O. D., Lehenbauer, M. és Kryspin-Exner, I. (2011): Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming. *Computers in Human Behavior*, **27**. 1. sz. 473–479.
- Sticcia, F., Ruggieri, S., Alsaker, F. és Perren, S. (2013): Longitudinal risk factors for cyberbullying in adolescence. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, **23**. 1. sz. 52–67.
- Stravropoulos, V., Alexandraki, K. és Motti-Stefanidi, F. (2013): Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, **36**. 3. sz. 565–576.
- Subrahmanyam, K. és Greenfield, P. (2008): Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, **18**. 1. sz. 119–146.
- Summerbell, C. D., Moore, H. J., Vögele, C., Kreichauf, S., Wildgruber, S., Manios, Y., Douthwaite, W., Nixon, C. A., Gibson, E. L. és ToyBox-study group (2012): Evidence-based recommendations for the development of obesity prevention programs targeted at preschool children. *Obesity Reviews*, **13**. Suppl. 1. 129–132.
- Sun, P., Unger, J. B., Palmer, P. H., Gallaher, P., Chou, C.-P., Baezconde-Garbanati, L., Sussman, S. és Anderson Johnson, C. (2005): Internet accessibility and usage among adolescents in southern California: implications for web-based health research. *CyberPsychology & Behavior*, **8**. 5. sz. 441–453.
- Swindle, T. M., Ward, W. L., Whiteside-Mansell, L., Bokony, P. és Pettit, D. (2014): Technology use and interest among low-income parents of young children: Differences by age group and ethnicity. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, **46**. 6. sz. 484–490.
- Sziklay Júlia (2013): *Kulcs a net világhoz!* <http://www.naih.hu/files/2013-projektfulzet-internet.pdf> 2017. május 18-i megtekintés.
- Tang, C. S.-K. és Koh, Y. Y. W. (2017): Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, **25**. 175–178.

- Tang, K.-C., Nutbeam, D., Aldinger, C., St. Leger, L., Bundy, D., Hoffmann, A. M., Yankah, E., McCall, D., Buijs, G., Arnaout, S., Morales, S., Robinson, F., Torranin, C., Drake, L., Abolfotouh, M., Whiteman, C. V., Meresman, S., Odete, C., Joukhadar, A.-H., Avison, C., Wright, C., Huerta, F., Munodawafa, D., Nyamwaya, D. és Heckert, K. (2008): Schools for health, education and development: a call for action. *Health Promotion International*, **24**. 1. sz. 68–77.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. és Li, M. (2010): Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, **105**. 3. sz. 556–564.
- Tapscott, D. (2001): *Digitális gyermekkor – Az internetgeneráció felemelkedése*. Kossuth Kiadó, Budapest.
- Tari Annamária (2010): *Y generáció - Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban*. Jaffa Kiadó, Budapest.
- Tari Annamária (2011): *Z generáció*. Tericum Kiadó, Budapest.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A. és Goossens, L. (2014): Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, **37**. 5. sz. 691–699.
- Tóth József és Mirnics Zsuzsanna (2014): Önértékelési kontingenciák, kötődés és Facebook-használat. *Alkalmazott Pszichológia*, **14**. 1. sz. 133–148.
- Treuer, T., Fábián, Zs. és Füredi, J. (2001): Internet addiction associated with features of impulsive control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, **66**. 2–3. sz. 266–283.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C.-C., Chen, K. C., Yang, Y. C. és Yang, Y. K. (2009): The risk factors of internet addiction – A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, **167**. 3. sz. 294–299.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G. és Kafetzis, D. A. (2011): Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study. *The Scientific World Journal*, **19**. 11. sz. 866–874.
- Turner, R. J. és Marino, F. (1994): Social support and social structure. *Journal of Health and Social Behavior*, **35**. 3. sz. 193–212.
- Tuten, T. L. és Bosnjak, M. (2001): Understanding differences in web usage: The role of need for cognition and the five factor model of personality. *Social Behavior and Personality*, **29**. 391–398.

- Valkenburg, P. M. és Peter, J. (2008): Adolescents' identity experiments on the internet – Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, **35**. 2. sz. 208–231.
- Valkenburg, P. M. és Shouten, A. P. (2006): Friend networking websites and their relationship to adolescents' well-being and self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, **9**. 5. sz. 584–590.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J. és Engels, R. C. M. E. (2010): Compulsive internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **38**. 1. sz. 77–89.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. és Valkenburg, P. M. (2016): The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, **61**. 478–487.
- Van Hazebroek, B. C. M., Olthof, T. és Goossens, F. A. (2016): Predicting aggression in adolescence: The interrelation between (a lack of) empathy and social goals. *Aggressive Behavior*, **43**. 2. sz. 204–214.
- van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M. és van de Mheen, D. (2012): Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **10**. 1. sz. 69–82.
- Vandebosch, H., Beirens, L., D'Haese, W., Wegge, D. és Pabian, S. (2012): Police actions with regard to cyberbullying: the Belgian case. *Psicothema*, **24**. 4. sz. 646–652.
- Vandelanotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P. és Owen, N. (2009): Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, **11**. 3. sz. e28. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2762849/> 2017. május 18-i megtekintés.
- Velezmoro, R., Lacefield, K. és Roberti, J. W. (2010): Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the internet. *Computers in Human Behavior*, **26**. 6. sz. 1526–1530.
- Vivolo-Kantor, A. M., Martell, B. N., Holland, K. M. és Westby, R. (2014): A systematic review and content analysis of bullying and cyber-bullying measurement strategies. *Aggression and Violent Behavior*, **19**. 4. sz. 423–434.
- Wallace, P. (2002): *Az internet pszichológiája*. Osiris Kiadó, Budapest.

- Wang, C.-W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. és Tse, S. (2015): Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, **42**. 32–35.
- Wang, L., Luo, J., Luo, J., Gao, W. és Kong, J. (2012): The effect of internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, **28**. 6. sz. 2007–2013.
- Wehrli, S. (2008): Personality on social networking sites: An application of the five factor model. *ETH Zurich Sociology Working Paper*, 7. sz. http://repec.ethz.ch/ets/papers/wehrli_studivz_big5.pdf 2017. május 18-i megtekintés.
- Wellman, B. és Gulia, M. (1999): The network basis of social support: A network is more than the sum of its ties. In: Wellman, B. (szerk.): *Networks in the global village: Life in contemporary communities*. Westview Press, Boulder. 83–113.
- Widyanto, L. és Griffiths, M. (2006): „Internet addiction”: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **4**. 1. sz. 31–51.
- Widyanto, L., Griffiths, M. D. és Brunnsden, V. (2011): A psychometric comparison of the Internet addiction test, the internet-related problem scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, **14**. 3. sz. 141–149.
- Widyanto, L. és McMurrin, M. (2004): The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology & Behavior*, **7**. 4. sz. 443–450.
- Williford, A., Elledge, L. C., Boulton, A. J., DePaolis, K. J., Little, T. D. és Salmivalli, C. (2013): Effects of the KiVa Antibullying Program on cyberbullying and cybervictimization frequency among Finnish youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, **42**. 6. sz. 820–833.
- Wilson, K., Fornasier, S. és White, K. M. (2010): Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, **13**. 2. sz. 173–177.
- Winemiller, D., Mitchell, M. E., Sutliff, J. és Cline, D. (1993): Measurement strategies in social support. *Journal of Clinical Psychology*, **49**. 5. sz. 638–648.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. és Glombiewski, J. A. (2013): Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, **33**. 2. sz. 317–329.
- Wu, L. és Delva, G. (2012): The effect of computer usage in internet café on cigarette smoking and alcohol use among Chinese adolescents and youth: A longitudinal study.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, **9**. 2. sz. 496–510.
- Wu, X.-S., Zhang, Z.-H., Zhao, F., Wang, W.-J., Li, Y.-F., Bi, L., Qian, Z.-Z., Lu, S.-S., Feng, F., Hu, C.-Y., Gong, F.-F. és Sun, Y.-H. (2016): Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, **52**. 103–111.
- Yan, W., Li, Y. és Sui, N. (2014): The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress Health*, **30**. 1. sz. 3–11.
- Yang, S. C. és Tung, C.-J. (2007): Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, **23**. 1. sz. 79–96.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P. és Wang, Z. (2016): Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, **59**. 221–229.
- Yao, M. Z. és Zhong, Z. J. (2014): Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, **30**. 164–170.
- Ybarra, M. L., Diener-West, M. és Leaf, P. J. (2007): Examining the overlap in internet harassment and school bullying: implications for school intervention. *Journal of Adolescent Health*, **41**. 6. sz. 42–50.
- Yen, C.-F., Chou, W.-J., Liu, T.-L., Yang, P. és Hu, H.-F. (2014): The association of internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, **55**. 7. sz. 1601–1608.
- Yen, C.-F., Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chang, Y.-P. és Cheng, C.-P. (2009): Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, **63**. 3. sz. 357–364.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y. és Yang, M.-J. (2007): The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, **41**. 1. sz. 93–98.
- Young, K. S. (1996): Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, **79**. 3. sz. 899–902.
- Young, K. S. (1998): Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, **1**. 3. sz. 237–244.

- Young, K. S. (2004): Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, *American Behavioral Scientist*, **48**. 4. sz. 402–415.
- Young, K. S. (2007): Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment addiction. *CyberPsychology & Behavior*, **10**. 5. sz. 671–679.
- Young, K. S. (2009): Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **39**. 4. sz. 241–246.
- Young, K. S. és Nabuco de Abreu, C. (2011, szerk.): *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J. és Buchanan, J. (2000): Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, **3**. 5. sz. 475–479.
- Zhang, M. W. B., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C. és Ho, R. C. M. (2017): Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, **28**. 15–20.
- Zhao, S. (2009): Parental education and children's online health information seeking: Beyond the digital divide debate. *Social Science and Medicine*, **69**. 10. sz. 1051–1055.
- Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C. és Yang, F. (2011): The effect of a family-based intervention model on internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality*, **39**. 8. sz. 1021–1034.
- Zhou, Y., Li, D., Jia, J., Li, X., Zhao, L., Sun, W. és Wang, Y. (2017): Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*, **73**. 470–478.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang Y. és Zhao, L. (2017): Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, **64**. 42–48.
- Zuckerman, M. (1994): *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Žumárová, M. (2015): Computers and children's leisure time. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **176**. 779–786.
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R. és Del Rey, R. (2015): Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, **24**. 188–198.

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. ábra. A patológiás internethasználat kognitív-behaviorista modellje (Forrás: Davis, 2001. 190. o.)	23
2. ábra. Az internetfüggés neuro-pszichológiai körfolyamata (Forrás: Young és Nabuco de Abreu, 2011. 9. o.).....	32
3. ábra. A problémás internethasználat direkt és indirekt hatásainak útelemzése	90
4. ábra. A problémás internethasználat szociális tényezőkön alapuló egyszerűsített modellje	92
5. ábra. A mintában szereplő személyek dohányzási szokásainak százalékos ábrázolása az elmúlt három hónapra vonatkozóan.....	96
6. ábra. A mintában szereplő személyek alkoholfogyasztási szokásainak százalékos ábrázolása az elmúlt három hónapra vonatkozóan	97
7. ábra. A mintában szereplő személyek drogfogyasztási szokásainak százalékos ábrázolása az elmúlt három hónapra vonatkozóan	97
8. ábra. Az elmúlt három hónapban a megkérdezetteket az interneten ért negatív tapasztalatok aránya	100
9. ábra. Az Egészség Klub logója.....	111
10. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 1. - A különféle technológiai eszközök előnyeinek és hátrányainak összegyűjtése	115
11. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 2. - Napló készítése a különböző technológiai eszközök használatáról egy átlagos hétköznapi, illetve hétvégén, cél és időtartam feltüntetésével	115
12. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 3. - Kocka Karcsiról szóló verses történet, amely játékos, gyermekközeli módon mutatja be a problémás internethasználat jellegzetes tüneteit	116
13. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 4. - Kocka Karcsi történetéhez tartozó gyakorlatok.....	116
14. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 5. - Az egyéni és családi boldogságforrások összehasonlítása	117
15. ábra. Az Egészségfüzet internettel kapcsolatos fejezetének feladata 6. - Kocka Karcsi napirendjének megtervezése, cél és időtartam feltüntetésével	117

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. táblázat. A problémás internethasználat elnevezésének változása	20
2. táblázat. A problémás internethasználatot magyarázó modellek összevetése	25
3. táblázat. A problémás internethasználat nagymintás vizsgálatokon mért prevalenciája	28
4. táblázat. A problémás internethasználattal összefüggő pszichológiai változók és pszichés zavarok kutatásainak összefoglalója	34
5. táblázat. A kutatásban alkalmazott kérdőívek és skálák összegzése	70
6. táblázat. A két adatfelvételi fázis kitöltőinek száma	74
7. táblázat. Az adatfelvétel során alkalmazott kérdőívek és alskáláik reliabilitásmutatói	76
8. táblázat. A napi internetezés mértéke százalékban kifejezve.....	78
9. táblázat. A középiskolás és a felsőoktatásban tanuló diákok napi internetezésének százalékos összevetése	78
10. táblázat. Az internetes tevékenységek napi szintű gyakorisága százalékos eloszlásban	79
11. táblázat. Nemi különbségek az online végzett tevékenységekben	80
12. táblázat. Életkori különbségek az online végzett tevékenységekben	81
13. táblázat. A Problémás Internethasználat Kérdőíven és az alskáláin elért átlag pontszámok eredményei.....	81
14. táblázat. A Problémás Internethasználat Kérdőív eredményeinek összevetése egymintás t- próba alapján a kérdőív korábbi eredményeivel	82
15. táblázat. A pszichológiai skálák klaszterelemzése alapján létrehozott csoportok	83
16. táblázat. A normál és kockázatos használók összehasonlítása a szocio-demográfiai változók szerint százalékos elosztásban	84
17. táblázat. A vizsgálatban alkalmazott kérdőíveken elért pontszámok nemi eloszlása.....	85
18. táblázat. A vizsgálatban alkalmazott kérdőívek pontszámainak életkori eloszlása	86
19. táblázat. A problémás internethasználat és alskáláinak korrelációs összevetése a pszichológiai tényezőkkel	87
20. táblázat. A problémás internethasználat és alskáláinak korrelációs összevetése a társas tényezőkkel.....	88
21. táblázat. A problémás internethasználat és alskáláinak korrelációs összevetése az interneten eltöltött idővel.....	89
22. táblázat. A problémás internethasználatot befolyásoló független változók regresszióanalízise	89
23. táblázat. A lineáris „stepwise” regresszióelemzés összefoglalója: fizikai agresszió mint függő változó	93

24. táblázat. A lineáris „stepwise” regresszióelemzés összefoglalója: verbális agresszió mint függő változó	94
25. táblázat. A lineáris „stepwise” regresszióelemzés összefoglalója: pszichológiai agresszió mint függő változó	95
26. táblázat. A szerhasználat gyakoriságának nemi különbségei	98
27. táblázat. A szerhasználat gyakoriságának különbségei az életkori korcsoportokban	98
28. táblázat. A szerhasználat és a problémás internethasználat kapcsolatának korrelációs kapcsolatai.....	99
29. táblázat. Az internetes zaklatás együttjárása a problémás internethasználattal és alskáláival	99
31. táblázat. Az Egészség Klub tematikája	112
32. táblázat. A védőnői, osztálytanítói és hallgatói jelenlét összesítése az egyes iskolákra vonatkoztatva	122
33. táblázat. A gyermeki és szülői jelenlét összesítése az egyes iskolákra vonatkoztatva.....	122

MELLÉKLETEK JEGYZÉKE

1. számú melléklet. Internetezési szokásokkal kapcsolatos felmérés kérdőíve.....	167
2. számú melléklet. A modern szenvedélyek témakör feladatai az oktatói kézikönyvben	175
3. számú melléklet. Szülői üzenetek a modernkori szenvedélyek foglalkozáshoz.....	186
4. számú melléklet. Szülői tájékoztató szórólap az Egészség Klubról és beleegyező nyilatkozat	188
5. számú melléklet. Gyermeknek szóló szórólap az Egészség Klubról	191
6. számú melléklet. Az Egészség Klub foglalkozásairól készített jegyzőkönyv.....	193
7. számú melléklet. Az Egészség Klub egyes alkalmainak értékelőlapja gyermekek számára	194
8. számú melléklet. Az Egészség Klub egyes alkalmainak értékelőlapja, melyet a megfigyelő hallgatók töltöttek ki	195
9. számú melléklet. A program lebonyolítását megelőző motivációs kérdőív a szülők számára	196
10. számú melléklet. Szülői egészség ismereteket mérő kérdőív	198

Internetezési szokásokkal kapcsolatos felmérés

Kedves Kitöltő!

Prievara Dóra vagyok, az SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola első éves hallgatója. Ennek a kérdőívnek a kitöltésével a PhD tanulmányaimhoz nyújtasz segítséget, mivel disszertációm témája az internetezési szokások különböző tényezőinek vizsgálata 14 és 24 év közötti fiatalok körében.

A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim, a benne szereplő adatokat kizárólag tudományos célokra használjuk fel. Minden választ bizalmasan kezeljük, hátrányod a válaszadásból nem származhat. Nincs jó vagy rossz válasz, minden vélemény érvényes és lehetséges! A kitöltés kb. 15–20 percet vesz igénybe.

Ha a kérdőívvel vagy a kutatással kapcsolatban bármilyen kérdésed van, írd nyugodtan erre az email címre:

dora.prievara@gmail.com

Előre is köszönöm, hogy felelsz a kérdésekre!

Mivel kutatásunkban 14 és 24 év közötti személyeket vizsgálunk, arra kérünk, hogy csak abban az esetben kattints a Folytatás gombra, ha ebbe az életkori csoportba tartozol.

1. Mennyi időt töltesz el NAPONTA internetezéssel?

- 0. Nem használom naponta az internetet
- 1. pár perc
- 2. fél óra
- 3. 1 óra
- 4. 1–2 óra
- 5. 2–4 óra
- 6. 4 óránál is hosszabb idő

2. Online Elfoglaltságok

Mennyi időt töltesz el NAPONTA az egyes internetes tevékenységekkel?

0: Erre a célra nem használom naponta az internetet 1: Pár perc, 2: Fél óra, 3: 1 óra, 4: 1–2 óra, 5: 2–4 óra, 6: 4 óránál is hosszabb idő

1. Azonnali üzenetek írása – például email, chat	0	1	2	3	4	5	6
2. Böngészés	0	1	2	3	4	5	6
3. Felnőtt, szexuális tartalmú oldalak látogatása	0	1	2	3	4	5	6
4. Filmnézés, zenehallgatás, könyvolvasás	0	1	2	3	4	5	6
5. Hírek olvasása	0	1	2	3	4	5	6
6. Információ keresése	0	1	2	3	4	5	6
7. Kikapcsolódás, humoros oldalak felkeresése	0	1	2	3	4	5	6
8. Közösségi oldalak látogatása	0	1	2	3	4	5	6
9. Online játékok	0	1	2	3	4	5	6
10. Online szerencsejáték	0	1	2	3	4	5	6

3. Az elmúlt 3 HÓNAP során milyen gyakran volt részed internetes zaklatásban?
(negatív, sértő hangvételű üzeneteken, emaileken, chatelésen keresztül)

- 0. Soha
- 1. 1-2-szer
- 2. Havonta
- 3. Hetente
- 4. Naponta

4. Problémás internethasználat

Kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre az internettel kapcsolatban!

1: Soha, 2: Ritkán, 3: Néha, 4: Gyakran, 5: Mindig

1. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni?	1	2	3	4	5
2. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess?	1	2	3	4	5
3. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kellene az internetezéssel töltött időt?	1	2	3	4	5
4. Milyen gyakran ábrándozol az internetről?	1	2	3	4	5
5. Milyen gyakran internetezel olyankor, amikor inkább aludnod kellene?	1	2	3	4	5
6. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?	1	2	3	4	5
7. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna?	1	2	3	4	5
8. Milyen gyakran választod az internetezést a partnereddel való együttlét helyett?	1	2	3	4	5
9. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten?	1	2	3	4	5
10. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni?	1	2	3	4	5
11. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt?	1	2	3	4	5
12. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra?	1	2	3	4	5
13. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre?	1	2	3	4	5
14. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten?	1	2	3	4	5
15. Milyen gyakran veszed észre magadon, amikor internetezel, hogy azt mondd: „Csak még egy pár perc és abbahagyom”?	1	2	3	4	5
16. Milyen gyakran álmodsz az internettel?	1	2	3	4	5
17. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni?	1	2	3	4	5
18. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kellene kérned egy pszichológustól vagy pszichiátertől internethasználatod miatt?	1	2	3	4	5

5. Élettel való elégedettség

Az alábbiakban 5 állítást találsz. Egy hét fokozatú skála segítségével jelöld be, hogy mennyire értesz egyet ezekkel az állításokkal. Az 1-es fokozat azt jelöli, ha egyáltalán nem, míg a 7-es, ha teljes mértékben egyetértesz egy állítással.

1 = Egyáltalán nem

7 = Teljesen értek egyet

1. Az életem a legtöbb szempontból közel van az általam elképzelthez.	1	2	3	4	5	6	7
2. Az életkörülményeim kiválóak.	1	2	3	4	5	6	7
3. Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eddig megkaptam az élettől a fontos dolgokat, amiket akartam.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék.	1	2	3	4	5	6	7

6. Szenzoros élménykeresés

Mennyire értesz egyet az alábbiakkal? Jelöld be a legmegfelelőbbet!

1: Egyáltalán nem értek egyet, 2: Nem értek egyet, 3: Semleges, 4: Egyetértek, 5: Teljesen egyetértek

1. Szeretnék különös helyeket felfedezni.	1	2	3	4	5
2. Szeretnék egy olyan kiránduláson részt venni, ahol csak elindulok és megyek, anélkül hogy tudnám, hogy hova és mikor jutok.	1	2	3	4	5
3. Szeretek félelmetes dolgokat csinálni.	1	2	3	4	5
4. Szeretném kipróbálni az ejtőernyős ugrást.	1	2	3	4	5
5. Szeretem a vad bulikat.	1	2	3	4	5
6. Szeretem az új és izgalmas kalandokat, még akkor is, ha ezzel át kell lépnem a szabályokat.	1	2	3	4	5
7. Nyugtalanná válok, ha túl sok időt kell otthon töltenem.	1	2	3	4	5
8. Az olyan barátokat szeretem, akik izgalmasan kiszámíthatatlanok.	1	2	3	4	5

7. Észlelt stressz

Gondolj az elmúlt kb. egy hónapos időszakra. Kérjük, jelöld be, milyen gyakran fordultak elő Veled a következő érzések, gondolatok?

1: Soha, 2: Szinte soha, 3: Néha, 4: Elég gyakran, 5: Nagyon gyakran

Milyen gyakran...	1	2	3	4	5
1. érezted magad felhúzza amiatt, hogy valami váratlan dolog történt?	1	2	3	4	5
2. érezted, hogy nem tudod kontrollálni az élet fontos dolgait?	1	2	3	4	5
3. érezted magad idegesnek, stresszesnek?	1	2	3	4	5
4. oldottad meg sikeresen az idegesítő napi konfliktusokat?	1	2	3	4	5
5. érezted azt, hogy sikeresen meg tudtál birkózni azokkal a változásokkal, amelyek Veled történtek?	1	2	3	4	5
6. érezted magad biztosnak abban, hogy képes vagy kezelni személyes problémáidat?	1	2	3	4	5
7. érezted úgy, hogy a dolgok úgy mennek, ahogy Te szeretnéd?	1	2	3	4	5

8. talátlad úgy, hogy nem vagy képes megbirkózni az összes problémával?	1	2	3	4	5
9. voltál képes kontrollálni az ingerlékenységed?	1	2	3	4	5
10. érezted, hogy kézben tudod tartani a dolgokat?	1	2	3	4	5
11. lettél dühös amiatt, hogy a dolgok kimenetelét nem tudtad a saját ellenőrzésed alatt tartani?	1	2	3	4	5
12. kaptad magad azon, hogy azokra a feladatokra gondolsz, amiket teljesítened kell?	1	2	3	4	5
13. voltál képes rendelkezni saját időbeosztásod felett?	1	2	3	4	5
14. érezted úgy, hogy összecsúsznak a fejed fölött a hullámok?	1	2	3	4	5

8. Agresszió

Az alábbiakban állításokat találsz. Kérünk, jelöld be, mennyire jellemzők Rád az alábbi állítások:

1: Egyáltalán nem jellemző, 2: Nem jellemző, 3: Semleges/nem tudom eldönteni, 4: Jellemző, 5: Teljes mértékben jellemző

1. Nyíltan elmondom a barátaimnak, ha nem értek velük egyet.	1	2	3	4	5
2. Gyakran vitatkozom az emberekkel.	1	2	3	4	5
3. Mikor bosszant valaki, megmondom neki, hogy mi a véleményem róla.	1	2	3	4	5
4. Nem tudom megállni, hogy össze ne vitatkozzam azokkal, akik nem értenek velem egyet.	1	2	3	4	5
5. A barátaim szerint szeretek vitatkozni.	1	2	3	4	5
6. Van úgy, hogy nem tudom kontrollálni magam, hogy meg ne üssek valakit.	1	2	3	4	5
7. Ha eléggé ingerelnek, előfordul, hogy megütök valakit.	1	2	3	4	5
8. Ha megütnek, visszaütök.	1	2	3	4	5
9. Kicsit gyakrabban keveredek verekezésbe, mint az átlagemberek.	1	2	3	4	5
10. Ha erőszakhoz kell folyamodnom, hogy megvédjem a jogaimat, megteszem.	1	2	3	4	5
11. Vannak olyan emberek, akik annyira felbosszantanak, hogy végül összeverekedünk.	1	2	3	4	5
12. Úgy gondolom, nincs jó ok arra, hogy megüsse valakit.	1	2	3	4	5
13. Már fenyegettem meg olyan embert, akit ismerek.	1	2	3	4	5
14. Volt már, hogy idegességemben valamit összetörtem.	1	2	3	4	5
15. Gyorsan dühbe jövök, de gyorsan meg is nyugszom.	1	2	3	4	5
16. Amikor valami nem sikerül és csalódom, kimutatom az ingerültségemet.	1	2	3	4	5
17. Néha úgy érzem magam, mint egy puskaporos hordó, ami mindjárt felrobban.	1	2	3	4	5
18. Kiegyensúlyozott ember vagyok.	1	2	3	4	5
19. Néhány barátom forrófejűnek tart.	1	2	3	4	5
20. Néha megfelelő indok nélkül is dühbe gurulok.	1	2	3	4	5
21. Indulataim kontrollálása gondot okoz.	1	2	3	4	5

9. Szégyenlősség

Mennyire értesz egyet az alábbiakkal? Jelöld be a legmegfelelőbbet!

1: Egyáltalán nem jellemző, 2: Nem jellemző, 3: Semleges/nem tudom eldönteni, 4: Jellemző, 5: Teljes mértékben jellemző

1. Feszült vagyok, ha olyan emberekkel vagyok, akiket nem ismerek.	1	2	3	4	5
2. Társas helyzetben kissé esetlen vagyok.	1	2	3	4	5
3. Nem esik nehezemre információt kérni másoktól.	1	2	3	4	5
4. Gyakran kényelmetlenül érzem magam partikon és más csoportos összejöveteleken.	1	2	3	4	5
5. Ha társaságban vagyok, sokszor nem tudom, miről beszéljek.	1	2	3	4	5
6. Új helyzetekben könnyen felülkerekedem a félénkségemen.	1	2	3	4	5
7. Nehezemre esik természetesen viselkedni, ha új emberekkel találkozom.	1	2	3	4	5
8. Ideges vagyok, ha nálam befolyásosabb emberrel kell beszélnem.	1	2	3	4	5
9. Nincs kétségem a jó szociális érzésem felől.	1	2	3	4	5
10. Nem szoktam egyenesen mások szemébe nézni.	1	2	3	4	5
11. Társaságban gátlásos vagyok.	1	2	3	4	5
12. Nem esik nehezemre idegenekkel beszélni.	1	2	3	4	5
13. Ellenkező neműek társaságában félénkebb vagyok.	1	2	3	4	5

10. Valahová tartozás vágya

Az alábbiakban állításokat találsz. Kérünk, jelöld be, mennyire jellemzők Rád az alábbi állítások:

1: Egyáltalán nem jellemző, 2: Nem jellemző, 3: Semleges/nem tudom eldönteni, 4: Jellemző, 5: Teljes mértékben jellemző

1. Nem engedem felbosszantani magam, ha úgy tűnik, mások nem fogadnak el.	1	2	3	4	5
2. Keményen próbálom elkerülni azokat a dolgokat, ami miatt mások elkerülnek vagy elutasítanak engem.	1	2	3	4	5
3. Ritkán aggódom amiatt, hogy vajon mások törődnek-e velem.	1	2	3	4	5
4. Szükségem van arra, hogy érezzem, vannak, akikhez fordulhatok, ha szükséges.	1	2	3	4	5
5. Szeretném, ha az emberek elfogadnának engem.	1	2	3	4	5
6. Nem szeretek egyedül lenni.	1	2	3	4	5
7. Nem izgat, ha hosszabb ideig kell a barátaimtól távol lennem.	1	2	3	4	5
8. Nagyon fontos számomra, hogy tartozzak valakihez.	1	2	3	4	5
9. Nagyon zavar, ha nem szerepelek mások terveiben.	1	2	3	4	5
10. Könnyen megbántódom, ha azt érzem, mások nem fogadnak el.	1	2	3	4	5

11. Magányosság

Milyen gyakran érzed igaznak az alábbi állítások? Jelöld be a legmegfelelőbbet!

A következőkben olyan állításokat olvashatsz, amelyek azt mutatják be, hogy az emberek hogyan érzik magukat. Kérünk, minden állítás után a megfelelő számmal jelöld, hogy az adott állítás mennyire igaz Rád, milyen gyakran fordul elő Veled.

1: Soha, 2: Ritkán, 3: Néha, 4: Gyakran

1. Jól megértem magam az emberekkel.	1	2	3	4
2. Hiányzik a társaság.	1	2	3	4
3. Senkihez sem fordulhatok.	1	2	3	4
4. Nem érzem magam egyedül.	1	2	3	4
5. Úgy érzem, tagja vagyok egy baráti körnek.	1	2	3	4
6. Sok közös van bennem és azokban az emberekben, akik körülvesznek.	1	2	3	4
7. Nem tartozom senkihez.	1	2	3	4
8. Az érdeklődésem és világképem más, mint az engem körülvevő embereké.	1	2	3	4
9. Szeretek kimozdulni, eljárni otthonról.	1	2	3	4
10. Vannak, akik közel állnak hozzám.	1	2	3	4
11. Úgy érzem, kihagynak mindenből.	1	2	3	4
12. A kapcsolataim felszínesek.	1	2	3	4
13. Senki nem ismer igazán.	1	2	3	4
14. Kirekesztve érzem magam.	1	2	3	4
15. Akkor talállok társaságot, amikor csak akarok.	1	2	3	4
16. Vannak, akik igazán megértenek engem.	1	2	3	4
17. Boldogtalan vagyok, amiért visszavonultan élek.	1	2	3	4
18. Úgy érzem, körülvesznek az emberek, mégis egyedül vagyok.	1	2	3	4
19. Vannak, akikkel beszélgethetek.	1	2	3	4
20. Vannak, akikhez fordulhatok.	1	2	3	4

12-14. Észlelt támogatás

Mennyire értesz egyet az alábbiakkal? Jelöld be a legmegfelelőbbet!

4: Nagyon, 3: Elégé, 2: Kevésbé, 1: Egyáltalán nem

Gondold végig, hogy mennyire jellemzők az alábbiak az anyukáddal/apukáddal/legjobb barátoddal való kapcsolatodra?

Mennyire jellemző?	APA	ANYA	LEGJOBB BARÁT
1. Nagyon közel áll hozzám.			
2. Mindig talál időt arra, hogy megbeszélje velem a problémáimat, amikor csak igénylem ezt.			
3. Gyakran érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára.			
4. Ha vele vagyok, képes vagyok teljesen nyugodt lenni és önmagamot adni.			
5. Akármi történjék is, ő mindig segíteni fog, ha szükségem lesz rá.			
6. Tudom, hogy megbízik bennem.			

15. Az ELMÚLT 3 HÓNAPBAN hányszor dohányoztál?

- 1 _____ Egyszer sem
- 2 _____ Csak néha egyet-egyet
- 3 _____ 1-5 szálat naponta
- 4 _____ 6-10 szálat naponta
- 5 _____ 11-20 szálat naponta
- 6 _____ 20-nál többet naponta

16. Az ELMÚLT 3 HÓNAPBAN hányszor ittál alkoholt?

- 1 _____ Egyszer sem
- 2 _____ 1-2 szer
- 3 _____ 3-9 szer
- 4 _____ 10-19 szer
- 5 _____ 20-39 szer
- 6 _____ Több, mint 40szer

17. Az ELMÚLT 3 HÓNAPBAN használtál valamilyen drogot?

(például marihuána, Speed, Extasy, amfetamin, stb.)

- 1 _____ Egyszer sem
- 2 _____ 1-2 szer
- 3 _____ 3-9 szer
- 4 _____ 10-19 szer
- 5 _____ 20-39 szer
- 6 _____ Több, mint 40szer

18. Nemed:

- 1 _____ Fiú
- 2 _____ Lány

19. Milyen típusú iskolába jársz?

(Ha már nem jársz iskolába, akkor a legmagasabb iskolai végzettséged jelöld be.)

- 1 _____ Általános iskola
- 2 _____ Szakközépiskola
- 3 _____ Szakiskola
- 4 _____ Gimnázium
- 5 _____ Főiskola
- 6 _____ Egyetem

20. Az iskolában ÁLTALÁBAN milyen jegyeket kapsz/kaptál?

- 1 _____ 5-öst
- 2 _____ 4-est, 5-öst
- 3 _____ 4-est
- 4 _____ 3-ast, 4-est
- 5 _____ 3-ast
- 6 _____ 2-est, 3-ast
- 7 _____ 1-est, 2-est

21. Születési éved:

22. Kivel élsz együtt?

- 1 _____ Mindkét szülővel
- 2 _____ Egyik szülővel és nevelőszülővel
- 3 _____ Csak édesanyával
- 4 _____ Csak édesapával
- 5 _____ Párommal
- 6 _____ Lakótárssal
- 7 _____ Egyedül
- 8 _____ Egyéb, éspedig: _____

23-24. Szüleid legmagasabb iskolai végzettsége:

APA:

- 1 _____ Általános iskola
- 2 _____ Szakmunkásképző
- 3 _____ Gimnázium
- 4 _____ Felsőfokú képesítés
- 5 _____ Főiskola/egyetem

ANYA:

- 1 _____ Általános iskola
- 2 _____ Szakmunkásképző
- 3 _____ Gimnázium
- 4 _____ Felsőfokú képesítés
- 5 _____ Főiskola/egyetem

25-26. Szüleid alkalmazási minősége:

APA:

- 1 _____ Diplomás/vezető
- 2 _____ Egyéb szellemi
- 3 _____ Önálló vállalkozó
- 4 _____ Szakmunkás
- 5 _____ Segédmunkás
- 6 _____ Munkanélküli
- 7 _____ Egyéb: _____

ANYA:

- 1 _____ Diplomás/vezető
- 2 _____ Egyéb szellemi
- 3 _____ Önálló vállalkozó
- 4 _____ Szakmunkás
- 5 _____ Segédmunkás
- 6 _____ Munkanélküli
- 7 _____ Egyéb: _____

27. Családodat anyagi szempontból melyik társadalmi rétegbe sorolnád?

- 1 _____ Alsó osztály
- 2 _____ Alsó-közép osztály
- 3 _____ Közép osztály
- 4 _____ Felső-közép osztály
- 5 _____ Felső osztály

28. Van jelenleg párkapcsolatod?

- 1 _____ Nincs, egyedülálló vagyok.
- 2 _____ Van, pár hete
- 3 _____ Van, pár hónapja
- 4 _____ Van több, mint fél éve
- 5 _____ Van több, mint egy éve

Alkalom témája: Modernkori szenvedélyek (TV, számítógép, telefon)

Feladat	Idő-tartam	Cél	Oktatási módszer	Résztvevők	Eszköz-igény	Kötelező elem
Mozgásos feladat: „A képernyőn innen és túl” „Mi volt az otthoni feladat?”	5 perc	Gyermekek ráhangolása a foglalkozásra, test átmozgatása.	Bemutató Gyakoroltatás	Gyermekek Szülők	-	X
	10 perc	Előző foglalkozáson kapott otthoni feladatok ellenőrzése.	Megbeszélés	Gyermekek Szülők	Egészség-füzet	X
Kocka Karcsi	15 perc	Szemléltetni a modernkori függőségeket, és átismételni az előző alkalmakat	Mese Megbeszélés	Gyermekek Szülők	Egészség-füzet	X
Boldogság-források	15 perc	A gyermek megtalálja a szenvedélyek legjobb alternatíváit	Interaktív játék Megbeszélés.	Gyermekek Szülők	Boldogság-forrás kártyák. Boldogság-forrás lista a szülőknek, tollak.	X
Otthoni feladat megbeszélése	3 perc	Tanultak ismétlése, és információgyűjtés a következő foglalkozáshoz.	Megbeszélés	Gyermekek Szülők	Egészség-füzet	X
Feedback: „Hogy éreztél magad?”	5 perc	Visszajelzés kérése a résztvevőktől.	Megbeszélés	Gyermekek Szülők	Flipchart Táblafilc	X
Tom & Jerry	15 perc	Felhívni a szülők és a gyermekek figyelmét a rajzfilmekben lévő agresszióra.	Megbeszélés	Gyermekek Szülők	Internet, számítógép, projektor, vetítővászon	
Hosszú ideig a képernyő előtt	5 perc	A helyes testtartás, és a képernyőtől való távolság szemléltetése.	Szituációs játék Megbeszélés	Gyermekek Szülők	Asztal, szék.	
Testmozgás: „Térszaláta”	5 perc	A foglalkozás levezetése.	Interaktív játék	Gyermekek Szülőknek fakultatív	-	

Feladat: Mozgásos feladat: „A képernyőn innen és túl”	
Időtartam: 5 perc	<u>Kötelező</u> / Opcionális
Cél: Gyermekek ráhangolása a foglalkozásra, test átmozgatása.	
Oktatási módszer: Bemutató, gyakoroltatás	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: -	

Lebonyolítás:

Körbeállunk, az oktató mozgásait kell követni. Először megkérdezzük, hogy ki-milyen számítógépes játékkal szokott játszani. A válaszok alapján kezdjük a mozgásos feladatot. „*Most egy számítógépben vagyunk, és mi vagyunk a szereplők.*” „*Autóversenyes játék: mi vagyunk a sofőrök.*” Autóvezetést imitálunk. „*Football-os játéktípus vagyunk. Csatárok vagyunk, és most kapusok vagyunk*” Labdarúgást, cselezést, védést imitálunk. stb. „*Most pedig kilépünk a képernyőre.*” A kezünkkel rajzolunk egy ablakot a levegőbe, ez szimbolizálja a képernyőt, ezután kilépünk rajta. „*Most már itt vagyunk a valóságban, és valódi, hús-vér emberekkel találkozunk.*” Megtapintjuk a mellettünk állót, hogy mennyire valóságos. Pacsival, kézfogással üdvözljük. „*Tudunk közösen sportolni és ki is fáradunk.*” Közös focizást imitálunk, letöröljük homlokunkról az izzadságot. stb.

Opcionális: Ugyanezt a TV-vel is eljátszhatjuk: mesefilmek, sorozatok szereplőivel kezdve, és a TV képernyőn lépünk ki.

Elmélet:

A ráhangoló játékok célja a kezdeti feszültségek oldása, megkönnyítik a csoportmunka elindítását. Segítik az önfeltárást és a csoportkohéziót.

Hangsúlyos üzenetek:

A valóság és a virtuális világ különbözik.

Lehetséges buktatók:

Valaki nem szeretné utánozni a mozdulatokat. Ebben az esetben először a többi gyermek kérje meg az ellenállót, hogy csinálja velük a feladatot. Viszont nem kell erőltetni, ha nem szeretne benne részt venni, de fel kell ajánlani, hogy bármikor meggondolhatja magát, és csatlakozhat.

Ajánlott irodalom:

Rudas János: Normák. In: Delfi örökösei. Dico Kiadó, Budapest, 2004.



Feladat: „Mi volt az otthoni feladat?”	
Időtartam: 10 perc	<u>Kötelező</u> / Opcionális
Cél: Előző foglalkozáson kapott otthoni feladatok ellenőrzése.	
Oktatási módszer: Megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Egészségfüzet	

Lebonyolítás:

Körbeülünk, megbeszéljük a gyermekkel, hogyan oldották meg az otthoni feladatot az egészségfüzetben, és hogy mi a tanulsága az egyes feladatoknak.

Elmélet:

Az otthoni feladat hozzájárul a tanuló felelősségének, önállóságának fokozásához. Meg is növelheti a gyermekek közötti különbséget, mivel vannak jobb otthoni körülmények közül érkező gyermekek, akik több segítséget kapnak a feladatok megoldásában. Éreztetni kell, hogy az oktató jelentőséget tulajdonít a feladatnak, különben a tanuló nem fogja komolyan venni. Az otthoni feladatnak sikeresen megoldhatónak kell lennie, és kapcsolódnia kell az órai anyaghoz. Az elkészített feladatokat rendszeresen ellenőrizzük!

Hangsúlyos üzenetek:

Szeretetnyelvek: szeretetnyelvek értelmezése, szeretet kifejezésének módjai.

Legyőzőm a félelmet: stresszkezelő technika gyakorlása.

Előnyök és hátrányok: tv, számítógép, telefon helyes használata.

Képernyő napló: felmérjük a gyermekek TV, számítógép és telefon használatának mennyiségét. Ne feledjük megemlíteni a playstationt, és az X-boxot. EZEKET FELHASZNÁLHATJUK KOCKA KARCSI TÖRTÉNETÉNEK MEGBESZÉLÉSÉNÉL.

Lehetséges buktatók:

Valaki nem készítette el az otthoni feladatot. Ebben az esetben ott töltsse ki.

Ajánlott irodalom:

Falus Iván: Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998. 311-313. old.



Feladat: Kocka Karcsi	
Időtartam: 15 perc	<u>Kötelező</u> / Opcionális
Cél: Szemléltetni a modernkori függőségeket, és ismételni az előző alkalmakat	
Oktatási módszer: Mese, Megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Egészségfüzet	

Lebonyolítás:

Körbeülünk, az oktató felolvassa Kocka Karcsi történetét az Egészségfüzetből:

Kocka Karcsi

„Karcsi fiam! Késő van már, elég volt a játék mára,
Kapsold ki a gépet, menj aludni, mindennek van határa!”
„Mindjárt... megyek rögtön... csak ezt még elmentem...
...itt most nem lehet abbahagyni... mindjárt befejezem.”
Anyu s apu aludni ment, és Karcsi tovább játszott,
Múlt az idő, míg az ablakban a hajnal fénye látszott.

Ő Kocka Karcsi, kinek a számítógépezés nagy öröm,
Ismeri az összes programot, játékot minden „okos eszközön”.
Lehet laptop, tablet, telefon, billentyűs vagy érintős,
Kipróbálta már mindet, az osztályban ebben nagy szájhős.
Szabadidejében folyton ezeken játszik, nem számít a tanulás,
Sem a barátok, sem a család, sem az alvás vagy sportolás.

A TV-t is imádja, fejében van a heti műsor,
Az evésre-ivásra csak a TV előtt kerülhet sor.
Reggelire Minimax, ebédre Nickelodeon, vacsorára Disney,
Közben csemege a Cartoon Network, mert érdekes és izgi.
Karcsi sokszor egyedül nézi a TV-t, és van mikor a szüleivel,
Otthon nem szeretik a csendet, valaminek mindig szólania kell...

...ám egy napon Karcsit elküldték a cserkész táborba.
Sátoroztak az erdőben, és ő ettől ki volt akadva:
„Lemerült a laptopom. Hol lehet tölteni? Hol az áram?
Itt nincs internet! Sem TV! Akkor most mit csináljak?”
„Gyere Karcsi, játssz velünk! Este a tábortűznél éneklünk.
Jó lesz majd itt, meglátod, szerzel sok új barátot.”
/írta: Dr. Pócs Dávid, Dr. Barabás Katalin/

Ezt követően megbeszéljük az ehhez kapcsolódó két feladatot.



Első feladat: Mi a fontosabb Kocka Karcsinak? Az előző 4 alkalomnál Karcsinak fontosabb a TV, számítógép és a telefon. „Karcsi a képernyő előtt evett, és volt, hogy elfelejtett enni a számítógépes játékok miatt.” „Eleget mozgott Karcsi, sportolt valamit?” „Kialudta magát mindig?” „Volt-e olyan, hogy Karcsi felbosszantotta magát a TV, a számítógép vagy a telefon miatt?” „A gépeket úgy kell használni, hogy ne legyen fontosabb a táplálkozásnál, testmozgásnál, alvásnál, vagy az emberi kapcsolatoknál.” Majd a gyermekeknek önállóan (vagy szülővel együtt) ki kell tölteni az Egészségfüzetben ugyanezt a feladatot magukra vonatkoztatva. Ezután megbeszéljük, hogy ki mit írt.

Második feladat: Mi Karcsi szeretetnyelve? A gépek minőségi időt kérnek, de milyen szeretet adnak? „Elismerő szavakat” és „ajándékot” talán. „Érintést” és „szívességet” nem tudnak adni. „Töltik a gépek a szeretettartályt?”

Elmélet:

A történet főszereplője, Kocka Karcsi, szenvedélybeteg. Ezt szeretnénk kifejezni a gyermekek számára: „fontosabb számára a gép, mint az emberi kapcsolatok, tanulás, stb.” A modernkori függőség jeleit beszéljük át, mutassuk be milyen Karcsi általában:

- nem tudja kontrollálni a számítógép előtt töltött időt (első versszak),
- nem tud másra gondolni, mint az internetre, mikor nincs gépközelben,
- ingerült, és türelmetlen, mikor nincs gépnél,
- nem mond igazat, ha arról kérdezik, hogy mennyit internetezett,
- a tanulmányi eredménye romlik,
- baráti kapcsolatai romlanak (megszűnnek megszokott tevékenységek: edzés, barátkozás),
- a virtuális világot előnyben részesíti a valósághoz képest.

Hangsúlyos üzenetek:

A képernyő ne kerüljön az első helyre az életünkben, vannak ennél fontosabb dolgok is.

Értse meg a gyermek, hogy vannak fontosabb, hasznosabb, élvezetesebb dolgok is, mint a képernyő előtt ülni.

Lehetséges buktatók:

A gyermekek nem emlékeznek az előző alkalom üzeneteire. Ilyenkor ismételjük el mi, nem az a fontos, hogy ők mondják ki, hanem hogy elhangozzon.

Ajánlott irodalom:

Dr. Németh Attila: Addikciók, Medicina Kiadó, 2000



Feladat: Boldogságforrások	
Időtartam: 15 perc	<u>Kötelező</u> / Opcionális
Cél: A gyermek megtalálja a szenvedélyek legjobb alternatíváit	
Oktatási módszer: Interaktív játék, megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Boldogságforrás-kártyák, boldogságforrás-lista szülőknek, tollak	

Lebonyolítás:

Különböző kártyákat osztunk ki, melyeken egy-egy boldogságforrás szerepel: „Focizás.” „Táncolás.” „Háziállat.” „Társasjáték.” „Barátok.” stb. Minden gyermek kap 3 kártyát. Az a feladatuk, hogy cserélgessék a kártyákat, és mindenki találja meg a rá legjellemzőbb boldogságforrásokat. Csak akkor lehet cserélni, ha a másik fél is akarja a cserét. Erre 3 perc áll rendelkezésre. Ezalatt a szülőknek egy listából ki kell választania, hogy a gyermeke melyik 3 boldogságforrást fogja választani. Ezután körbeülünk, és mindenki kap egy üres kártyát, amire ha akarja, felírhatja azt a boldogságforrást, ami nincs nála, de fontosnak tart. Ezt követően megbeszéljük a tanulságokat.

Elmélet:

A függőség kialakulásának két mechanizmusa van. A „lökés” során egy kellemetlen állapotból segít ki a függőség tárgya (idegeskedek és megnyugtató a cigi, magányosnak érzem magam és számítógépezek, rossz a hangulatom és örömet okoz a kábítószer stb.). Itt a megküzdési mechanizmusokkal van probléma, ezért került bele a programba a „Stresszkezelés” fejezet. A másik mechanizmus a „húzás”, amikor normál állapotból kiindulva az eufória lebeg a személy szeme előtt. Ez az agy „jutalmazó” funkciójával van összefüggésben (örömet okoz a cigi, TV, számítógép, kábítószer stb.). Álboldogságokat hajszol a személy, ezért ennek a megoldása, ha „boldogság-alternatívákat” ajánlunk fel. Ez a feladat erről szól.

Hangsúlyos üzenetek:

Rengeteg dolog van, ami kikapcsol, örömet okoz, boldoggá tesz.
Minél gyakrabban élünk ezekkel, annál boldogabb az életünk.
Ha ezeket elhanyagoljuk, akkor kimerülünk.
Jó alternatívái ezek a TV-nek, számítógépnek, telefonnak.

Lehetséges buktatók:

Gyermekek összevesznek a boldogságforrásokon. Erre figyeljünk, lépünk közbe. Az elején kiemelten hangsúlyozzuk, hogy csak akkor lehet cserélni, ha mindkét fél akarja.
Csalódottak lesznek, ha nem tudták megszerezni, azt a boldogságforrást, amit szerettek volna. Ilyen esetben adhatunk még üres kártyát.

Ajánlott irodalom:

Dr. Németh Attila: Addikciók, Medicina Kiadó, 2000



Feladat: Otthoni feladat megbeszélése	
Időtartam: 3 perc	<u>Kötelező</u> / Opcionális
Cél: Tanultak ismételése, és információgyűjtés a következő foglalkozáshoz.	
Oktatási módszer: Megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Egészségfüzet	

Lebonyolítás:

Feladjuk az otthoni feladatot. Az oktató elmondja az oldalszámot, és egyesével ismerteti a feladatokat, a gyerekek átlapozzák az Egészségfüzet aktuális részét. Fontos elmondani a jelmagyarázatokat az egyes feladatoknál. A végén meg kell kérdezni, hogy mindenki értette-e a feladatot, van-e kérdés?

Elmélet: -

Hangsúlyos üzenetek:

Ahogy a csapatszabályban megbeszéltük, az otthoni feladatot a következő foglalkozásra mindenki elkészíti.

Lehetséges buktatók:

Nem értik a feladatot. Ekkor újból el kell magyarázni.

Ajánlott irodalom: -



Feladat: Feedback: „Hogy érezted magad?”	
Időtartam: 5 perc	<u>Kötelező</u> / Opcionális
Cél: Visszajelzés kérése a résztvevőktől.	
Oktatási módszer: Megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Flipchart, táblafilc	

Lebonyolítás:

Félkörbe ülünk, gyermekek és szüleik egymás mellé, középen van egy tábla. A táblára összegyűjtjük, ki hogyan érezte magát a mai foglalkozáson. „*Milyen volt?*” „*Mi az, ami jó volt?*” „*Mi az, ami rossz volt?*” Eközben az egyik segítő jegyzeteli az elhangzottakat.

Elmélet:

Minden csoportmunka befejezése után szükség van a résztvevők pozitív és negatív élményeinek ventillálására. Ez segít oldani az esetlegesen keletkezett feszültséget, rossz érzéseket. Lehetőséget ad az esetlegesen felmerülő kérdések megválaszolására is.

Hangsúlyos üzenetek:

Fontosak a visszajelzések, vélemények.

Lehetséges buktatók:

Nem mondanak semmit. Ebben az esetben az oktató elmondja, hogy ő milyennek érezte ezt a foglalkozást.

Valaki túl sokat beszél. Ebben az esetben meg kell szakítani az illetőt.

Ajánlott irodalom:

1. Rudas János: Delfi örökösei. Dico Kiadó, Budapest, 2004.
2. Nagyné Tarjányi Judit: A csoportokkal végzett munka elméleti ismeretei, alkalmazási lehetőségek az egyes ellátási formákban.



Feladat: Tom & Jerry	
Időtartam: 15 perc	Kötelező / <u>Opcionális</u>
Cél: Felhívni a szülők és a gyermekek figyelmét a rajzfilmekben lévő agresszióra.	
Oktatási módszer: Megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Internet, számítógép, projektor, vetítövászón	

Lebonyolítás:

Egy rész levetítése a Tom & Jerry című sorozatból. A szülők és a gyerekek együttesen összeszámolják, hogy hány agresszív jelenet található a filmben (10 db). Majd megbeszélés következik:

Mik a veszélyei a TV-ben látott agresszivitásnak? – az emberek érzéketlenné válnak az agresszióval szemben, természetesnek tekintik azt. A gyermekek nem tudnak különbséget tenni a valóság és a mese között: ha egy golfütővel erősen fejbe verünk valakit, nem fog utána elszaladni úgy, mint a mesében, hanem súlyos sérüléseket szenved. A TV-ben látott rossz események hatására nő a gyermekek szorongása.

Mi lesz a barátoddal, ha erősen a fejére ütsz?

[Bizonytalan, mint a kutya vacsorája c. epizód:](#)

Elmélet:

A televízióban látott agresszió miatt a gyermek utánzással, utánzások tanulásával az agresszív viselkedésformákat produkálhat. Egy-egy jellegzetes figura megjelenésekor tömegével adódnak a hasonló módon elkövetett támadások, agresszív jelenetek az iskolákban, gyermekintézményekben. A nézett agresszió könnyen előhívhatja a már korábban elsajátított agresszív viselkedést. Emelett elfásul, eltompul a gyermek érzelmi érzékenysége, a hétköznapi életben is közömbössé válik a kegyetlenkedéssel szemben, csökkennek az érzelmi reakciók. Megszokottá válhat az agresszió, a konfliktusok agresszív megoldása, ilyen „eredmények” bemutatása nagyobb eséllyel tanítja ilyen viselkedésre a nézőt. Az a kép alakulhat ki a nézőben, hogy az agresszív viselkedés nem rendkívüli, hanem szokásos reakció, hatékony, eredményre vezet, sőt, az esetek egy részében jutalmat érdemel. Sajátos változata ennek a problémának az, hogy ha a látott agressziót nem büntetik (nincs hátrányos következmény), akkor pozitívnak tekintik.

Hangsúlyos üzenetek:

A műsorok tudatos válogatása, a képernyőn látottak magyarázata, kommentálása a gyermeknek.

Lehetséges buktatók:

Unják a mesét a gyermekek. Ilyenkor lehet rövidíteni. Mennyi agresszív jelenet volt addig.

Ajánlott irodalom:

Kósa Éva, Vajda Zsuzsanna: Szemben a képernyővel. Eötvös József Kiadó, Budapest, 1998

Feladat: Hosszú ideig a képernyő előtt	
Időtartam: 5 perc	Kötelező / <u>Optionális</u>
Cél: A helyes testtartás, és a képernyőtől való távolság szemléltetése.	
Oktatási módszer: Szituációs játék, megbeszélés	<u>Gyermekek</u> / <u>Szülők</u>
Eszközigény: Asztal, szék.	

Lebonyolítás:

Körbeülünk, középen van egy asztal és egy szék. 4 szituációt játszunk el (megkérünk egy-egy gyermeket, hogy ők játsszák el a szituációt, ha senki sem akarja, akkor az oktató szemlélteti). Első szituáció: valaki a számítógép előtt ül görbe gerinccel, és közel a képernyőhöz. Megbeszéljük, hogy miért rossz ez így. Második: a helyes gyakorlat. Harmadik szituáció: valaki a TV előtt ül/fekszik, közel a képernyőhöz. Megbeszéljük, hogy miért rossz ez így. Negyedik: a helyes gyakorlat.

Elmélet:

A gyakran használt kezelőelemeket, kijelzőket, úgy kell elrendezni, hogy kényelmesen elérhetők legyenek. A gyakran megfigyelt kijelzők a kényelmes nézési irányban legyenek elhelyezve. Legyen lehetőség a testhelyzet gyakori változtatására, a gyakran ismétlődő, a végtagok vagy a test rendkívüli kinyújtásával, elfordításával járó mozgásokat el kell kerülni. Biztosítani kell a hát, különösen a deréktájék megtámasztását. A billentyűzet előtt 8-10 cm szabad helynek kell lennie ahhoz, hogy a számítógép-kezelő a kezét és csuklóját egy puha alátétén megtámaszthassa. A szék legyen stabil, biztosítsa a használó szabad mozgását és kényelmes testhelyzetét. Helyes tartás: az alsó lábszárak kényelmesen, közel függőlegesen helyezkednek el, a talpak kényelmesen megtámaszkodnak a padlón, vagy a lábtámaszon, a gerincoszlop enyhén ívelt és kissé előredőlt, a combok közel vízszintesek, a felkarok – laza tartásban – közel függőlegesek, az alkarok vízszintesen helyezkednek el. A lámpa biztosítson kielégítő megvilágítást és megfelelő kontrasztot a képernyő és a háttérkörnyezet között, tekintetbe véve a használó látási követelményeit. A természetes világítás elsősorban nem a fénymennyiség miatt előnyös, hanem azért, mert a jó teljesítménykészenléthez, hangulathoz a külvilággal összekapcsoló természetes fény is szükséges.

Hangsúlyos üzenetek:

Nem mindegy hogyan használjuk a gépeket (TV-t, számítógépet) hosszú távon.

Lehetséges buktatók:

A gyermekek megunják a szimulációt. Ilyenkor ki lehet szólítani egy gyermeket, lehet cserélni is. Vagy mókásan előadni a rossz tartásokat.

Ajánlott irodalom:

Uschi Ostermeier: Szemtorna a számítógépnél, M-érték Kiadó, 2003

Dr. Barbara Voll: A számítógép: korunk kínzókamrája? M-érték Kiadó, 2003

Dr. Hódos Tibor, Murányi Beatrix: Egészségmegőrzés a képernyő előtt, 2001



Feladat: Testmozgás: „Tészta-saláta”	
Időtartam: 5 perc	<u>Kötelező / Opcionális</u>
Cél: A foglalkozás levezetése.	
Oktatási módszer: Interaktív játék	<u>Gyermekek / Szülők</u>
Eszközigény: -	

Lebonyolítás:

Körbeállunk, mindenki kinyújtja a kezét és becsukja a szemét. Mindenki előre lép egészen addig, amíg a kezek összeérnek, és valakinek meg kell fognia a kezét. Miután mindenki megfogta valakinek a kezét, kinyithatják a szemüket. A feladat: ki kell bogozódni, úgy hogy a kezeket nem szabad elengedni. A végeredmény egy nagy, vagy több kisebb kör lesz.

Zenére is lehet végezni a feladatot, ebben az esetben az oktatók előre kiválasztják a zenét.

Elmélet: -

Hangsúlyos üzenetek:

Fontos az egység a csapatban.

Lehetséges buktatók:

Valaki nem szeretne részt venni a játékban. Ebben az esetben először a többi gyermek kérje meg az ellenállót, hogy csinálja velük a feladatot. Viszont nem kell erőltetni, ha nem szeretne benne részt venni, de fel kell ajánlani, hogy bármikor meggondolhatja magát, és csatlakozhat.

Ajánlott irodalom: -





Modernkori szenvedélyek (TV, számítógép, telefon)

SZÜLŐI ÜZENETEK A HATODIK FOGLALKOZÁSHOZ

Napjaink egyre nagyobb hányadát töltjük a számítógép, televízió előtt - és ez a megállapítás egyre igazabb gyermekeinkre is.

A valóság és a virtuális világ nem azonos.

A virtuális tér ne kerüljön az első helyre az életünkben, vannak ennél fontosabb dolgok is.

Korlátozza gyermekénél, a naponta képernyő előtt töltött idő mennyiségét.

Támogató tevékenységek:

maximum 1-2 óra média idő javasolt naponta, és az minőségi időtöltés legyen,

ne legyen TV a gyerekszobában,

évente egy alkalommal térképezze fel gyermek tevékenységeit és mérje fel a média előtt töltött idő mennyiségét.¹

Szülőként fontos tudnia, hogy a jelentős képernyő előtt töltött idő kapcsán valószínűbb az energiában gazdag nassolnivaló ételek és italok fogyasztásának fokozódása gyermekénél, és ez összefüggést mutat a túlsúly és az elhízás kialakulásával gyermekkorban. A videó játékok használata, a könyvolvasás vagy a zenehallgatás is mozgásszegény tevékenységek, mégis ezek nem jelentenek önálló rizikótényezőt a testsúly emelkedése vonatkozásában.^{2,3}

Elhízott gyermekek körében, a monitor előtt töltött idő hossza összefüggést mutat a magas vérnyomás és az elhízás mértékével.⁴ A krónikus kialvatlanság - legalább is részben - megelőzhető a vizuális technológiai eszközök használatának megszorításával, korlátozásával.⁵ A túlzott televízió nézés gyermek és serdülőkorban szignifikánsan emeli az antiszociális viselkedésminta jelenlétét fiatal felnőtt korra, mind fiúk, mind lányok esetében.⁶

Meg kell tanítania gyermekének, hogy vannak fontosabb, hasznosabb, élvezetesebb dolgok is, mint a képernyő előtt ülni. Nélkülözhetetlen a szülői példamutatás ebben a tekintetben is. A szülő ebben a korban a gyermek legfontosabb példaképe, használja ki ezt és szervezzen minél több közös családi programot.

Rengeteg dolog van, ami kikapcsol, örömet okoz, boldoggá tesz. Minél gyakrabban élünk ezekkel, annál boldogabb az életünk. Ha ezeket elhanyagoljuk, akkor kimerülhetünk fizikailag és lelkileg is.

Keressen alternatívákat a TV, számítógép, telefon használata helyett.

A műsorok tudatos válogatása, a képernyőn látottak magyarázata, kommentálása a gyermeknek ebben az életkorban nagyon fontos.

Nem mindegy hogyan használjuk a gépeket (TV-t, számítógépet) hosszú távon.

Ajánlott irodalom:



http://www.ogyei.hu/upload/files/mpt_hbsc_szimp%C3%B3zium_n%C3%A9meth-1.pdf
<http://egeszseg tudomany.higienikus.hu/cikk/2014-2/Besenyei.pdf>
http://osztalyfonok.lutheran.hu/szakmai_anyagok/nehany_teny_az_internetfuggosegrol_1_2.pdf
<http://www.svabhegy.eu/?p=3424>
http://www.hazipatika.com/psziche/fuggosegek/cikkek/4_tanacs_hogy_ne_neveljunk_internetfuggo_gyereket/20130625100119
<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/4280/internet-fuggoseg>
<http://www.biztonsagosinternet.hu/tippek>
<http://www.bibianeten.hu/>
<http://www.saferinternet.hu>
<http://moderniskola.hu/cikk/biztonsagos-netezes-tanacsok-4-8-eveseeknek-saferinternethu-program-uj-weboldalan>

Amennyiben a témával kapcsolatban további kérdései vannak, forduljon bizalommal az iskolavédőnőhöz.

¹Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents SUMMARY Report (2012) NIH Publication No. 12-7486A

²ReyLópez JP, VicenteRodríguez G, Répásy J, Mesana MI, Ruiz JR, Ortega FB, Kafatos A, Huybrechts I, Cuenca-García M, León JF, González-Gross M, Sjöström M, de Bourdeaudhuij I, Moreno LA. Food and drink intake during television viewing in adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. Ortega FB, Kafatos A, Huybrechts I, CuencaGarcía M, León JF, GonzálezGross M, Sjöström M, de Bourdeaudhuij I, Moreno LA. Public Health Nutr. 2011 Sep;14(9):15639.

³Fainardi V, Scarabello C, Brunella I, Errico MK, Mele A, Gelmetti C, Sponzilli I, Chiari G, Volta E, Vitale M, Vanelli M; Residents of the PostGraduate School of Paediatrics. Sedentary lifestyle in active children admitted to a summer sport school. Acta Biomed. 2009 Aug;80(2):10716.

⁴Pardee PE, Norman GJ, Lustig RH, Preud'homme D, Schwimmer JB. Television viewing and hypertension in obese children. Am J Prev Med. 2007 Dec;33(6):43943.

⁵Li S, Zhu S, Jin X, Yan C, Wu S, Jiang F, Shen X. Risk factors associated with short sleep duration among Chinese schoolaged children. (2010) Sleep Med;11(9):90716.

⁶Robertson LA, McAnally HM, Hancox RJ. Childhood and adolescent television viewing and antisocial behavior in early adulthood. Pediatrics. 2013 Mar;131(3):439-46. doi: 10.1542/peds.2012-1582. Epub 2013 Feb 18.



TISZTELT SZÜLŐK!

Egy pályázat résztvevői vagyunk, mely lehetővé teszi, hogy segítsük az iskolai egészségnevelést. Célunk az, hogy minél fiatalabb életkorban tudatosítsuk a gyermekekben, hogy mit tehetnek egészségük megőrzése érdekében. Ez azonban csak a szülők együttműködésével lehetséges.

Egészségügyi, dietetikus, pszichológus és dizájn szakemberek bevonásával kifejlesztett „**Egészség Klub**” nevű programunk célja, hogy elősegítse a résztvevő gyermekek és szüleik körében az egészséges életmód megismerését, egészségük megőrzését, a betegségek kialakulásának megelőzését.

Programunkban két új dolgot vezetünk be. Az egyik, hogy az általánosan elterjedt katedrálisról való oktatás helyett, tréning szemléletű találkozót szervezünk, ahol a gyerekek a hétköznapiakra épülő, gyakorlati példákon keresztül, játékos formában, szinte észrevétlenül sajátíthatják el a szükséges tudásanyagot.

Az egészséges táplálkozásról és a testmozgás fontosságáról napjainkban sok szó esik. Ezen témakörök mellett, a gyermekek életkori sajátosságainak megfelelő módon ismerhetik meg az alváshigiénia és a stressz kezelés lépéseit is. Szó lesz a TV, a számítógép és a telefon alkalmazásának helyéről a gyermekek életében, és egészségükre gyakorolt hatásokról. Törekszünk arra is, hogy csökkentsük a gyermekek orvostól való félelmét, gyakoroljuk a mentőhívást, játékosan mutatjuk be a magas vérnyomás és a cukorbetegség megelőzésének lehetőségeit.

A másik újdonság, hogy a gyermekek és egy felnőtt családtagjuk közösen, egymással együttműködve vesznek részt ezeken az alkalmakon, tehát számítunk az Önök aktív részvételére is. Szakembereink számos játékos szülő-gyermek feladatot kínálnak, ami lehetőséget teremt a közös gondolkodásra, a saját és a többi gyermek és szülő jobb megismerésére. Lehetőség ez arra is, hogy lássák, egyes feladatokban segítsék is gyermeküket feladatok megoldása közben, és Önök is ismét gyerekké válhassanak egy kicsit.



Külön a szülők számára is sok hasznos, gyakorlati tanácsot gyűjtöttünk össze a fenti témákból, illetve közreadjuk az azokkal kapcsolatos további ismeretszerzésre alkalmas, megbízható internetes források listáját

Programunkat igyekszünk úgy szervezni, hogy az minél kevesebb plusz terhet jelentsen önöknek. **Az „Egészség Klub” 8 egymást követő héten jelentkezik programjaival 2015 márciusában és áprilisában, az iskola falain belül, hétköznapi délutánonként (amikor általában gyermekükért jönnek), alkalmanként maximum 90 percben.**

Kérjük, hogy a mellékelt szándéknyilatkozat kitöltésével jelezzék számunkra részvételi szándékukat, és juttassák azt vissza az osztálytanítónak.



Gyermekekemmel (név:) együtt szívesen részt veszek ebben a programban, amely gyermekem későbbi betegségeinek megelőzését szolgálja.

.....

aláírás

Kérjük, a további tájékoztatás céljából adja meg e-mail címét, ha rendelkezik
olyannal:

.....

e-mail cím

5. számú melléklet. Gyermeknek szóló szórólap az Egészség Klubról

Szerinted milyen élelmiszereket rejtenek a találos kérdések?
Ki tudod találni mindet? Kérd meg a szüleidet, segítsenek!
Otthon közösen próbáljátok megválaszolni a kérdést, és a válaszokat az Egészség Klub első találkozásán megbeszéljük.

*Sokan bizony nyersen esznek,
ízét is adom a levesnek.
Barátom a petrezselyem,
egy csomóba kötök velem.*

Megoldás:

*Anya sokfajta ételbe
beleteszi,
Amikor készíti,
megkönnyezi.*

Megoldás:

*Gyümölcs vagyok,
édes vagyok,
ha megértem piros vagyok.
Télen jól elrejt a kamra,
mi is volnék, ha nem ...*

Megoldás:

*Kerek vagyok, mint a labda,
Fogyasztanak száz alakban.
Főleg nyáron, de télen is.
Saláta is, leves is,
Megisszák a levem is.*

Megoldás:

MUTASD MEG EZT A SZÓRÓLAPOT SZÜLEIDNEK!



Tarts Velünk!

Az Egészség Klub délutánonként, heti rendszerességgel kerül megrendezésre 2015. márciusában és áprilisában az iskolában.

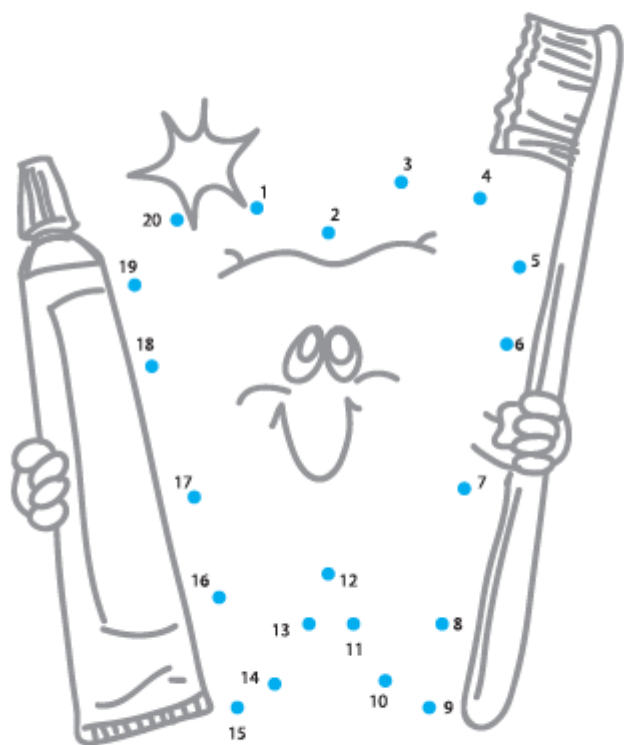
Játékos, beszélgetős foglalkozásaink igazi kikapcsolódást jelentenek Számodra, mely során egészséggel kapcsolatos témákat érintünk (például: helyes táplálkozás, testmozgás, alvás, TV, számítógép használat, stressz kezelés). Reméljük, hogy a jó hangulatú alkalmon Veled is találkozhatunk csapattagként.

Kérd meg szüleidet, hogy együtt kapcsolódjatok be az „Egészség Klub” programjaiba, hiszen számos olyan kihívással készülünk, amit közösen oldhattok meg.
A részvétel ingyenes.

*Szeretettel várunk az „Egészség Klubba”.
Ott lesz ám sok játék, és mozgás is, tudva,
Hogy egyhelyben ülni neked olyan nehéz.
Nevetve tanulni? Ez ám csuda merész!*

*Szülőkkel is együtt dolgozni, mókázni,
ritka lehetőség, tudhatja akárki...
És még nem is ez lesz itt a lényeg,
Ha velünk tartotok, jobb lesz egészséged.*

Kösd össze a vonalakat, és találd meg az Egészség Klub egyik témáját! A másik képen pedig a csapatunk jelképét kapod meg.



MUTASD MEG EZT A SZÓRÓLAPOT SZÜLEIDNEK!



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Jegyzőkönyv

Alkalom sorszáma, témája:

Időpont:

Helyszín:

Jegyzőkönyvvezető:

FELADAT NEVE: *Példa: Táplálékpiramis*

KÖTELEZŐ ELEM? *Igen*

IDŐTARTAM: *10 perc*

VEZETŐ: *Védőnő*

AKTIVITÁS (gyermek / szülő): *8 / 2 fő*

Felmerülő kérdések: pl. „Miért lenne rossz a TV előtt enni?”

Fontosabb válaszok: „Mi minden este együtt eszünk!”

Nem várt esemény: *1 család teljesen kivonja magát a feladattól*

Megjegyzések: *2 gyerek fegyvelmezése személyeskedés miatt*

FELADAT NEVE:

KÖTELEZŐ ELEM?

IDŐTARTAM:

VEZETŐ:

AKTIVITÁS (gyermek / szülő):

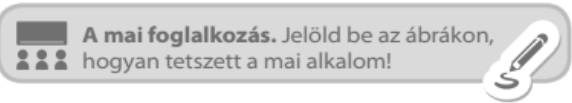





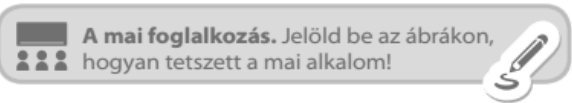





Felmerülő kérdések:

Fontosabb válaszok:

Nem várt esemény:

Megjegyzések:

7. számú melléklet. Az Egészség Klub egyes alkalmainak értékelőlapja gyermekek számára

				
				
Nagyon tetszett	Tetszett	Közepesen tetszett	Nem igazán tetszett	Nagyon nem tetszett
<hr/>				
				
				
Nagyon tetszett	Tetszett	Közepesen tetszett	Nem igazán tetszett	Nagyon nem tetszett

8. számú melléklet. Az Egészség Klub egyes alkalmainak értékelőlapja, melyet a megfigyelő hallgatók töltöttek ki



EGÉSZSÉG KLUB ÉRTÉKELÉSE

Helyszín:

Alkalom száma, témája:

Kitöltő:

1. Csoport együttműködése

(5=közös feladat esetén aktívak voltak, spontán ötletek voltak jellemzőek, egymásra reflektáltak; 1=nem voltak hajlandók egymással dolgozni, sokan kivonták magukat a feladatokból)

1 2 3 4 5

2. Gyerek-szülő interakció

(5=közösen oldották meg a feladatokat, mind a szülők, mind a gyermekek aktívak voltak; 1=a csoport többségére az volt jellemző, hogy csak a gyermekek vagy csak a szülők dolgoztak)

1 2 3 4 5

3. Egészséggel kapcsolatos vélekedések, attitűdök

(5=az Egészség Klub üzeneteivel megegyező spontán hozzászólások születtek; 1=ellenállás volt egyes üzenetek kapcsán, más véleményen volt a csoport)

1 2 3 4 5

A foglalkozás tapasztalatai pár mondatban:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TÁMOP-6.2.5-B-13/1-2014-0001
Szervezeti hatékonyság fejlesztése
az egészségügyi ellátórendszerben –
Területi együttműködés kialakítása



9. számú melléklet. A program lebonyolítását megelőző motivációs kérdőív a szülők számára

MINTA

EvaSys	Egészségklub kérdőív	Electric Paper <small>INNOVATION PAPER</small>
 <small>Az Értelmiségiek Egészségügyi Ellátó Központja</small>		

Válasz megjelölése: ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ Jelölés

Javítás: ☐ ☒ ☐ ☐ Javítás

Tisztelt Szülő!

Kérjük, az állítások utáni oszlopban jelölje egy 1-5-ig tartó skálán, mennyire érvényes Önre az alábbi állítás! 1: egyáltalán nem, 5: teljes mértékben

1. Kérdések

- | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 1.1 Tudom, hogy felelős vagyok gyermekem egészségi állapotáért. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.2 A legfontosabb dolog, amit tehetek gyermekem egészségéért, hogy aktív szerepet vállalok egészségének megőrzésében és egészségi problémáinak kezelésében. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.3 Biztos vagyok benne, hogy el tudom mondani gyermekem orvosának, védőnőjének megfigyeléseimet, a gyermek panaszait akkor is, ha nem kérdezi. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.4 Biztos vagyok benne, hogy el tudom dönteni, mikor van szüksége szakember segítségére, és mikor tudom egészségi problémáját magam kezelni. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.5 Megértettem azokat a tanácsokat, melyeket gyermekem egészséges fejlődése érdekében kaptam. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.6 Biztos vagyok benne, hogy képes vagyok követni azokat a tanácsokat, melyeket gyermekem egészséges fejlődése érdekében kaptam. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.7 Biztos vagyok benne, hogy képes vagyok megtenni azokat a dolgokat, melyek segítenek megelőzni vagy minimálisra csökkenteni az egészségi állapotával kapcsolatos problémákat. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.8 Biztos vagyok benne, hogy tudok találni megbízható információforrásokat gyermekem egészségi állapotával és a szükséges teendőkkel kapcsolatban. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.9 Tudom, hogyan kell megelőzni az egészségi problémákat. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.10 Ismerem azokat a lehetőségeket, melyekkel én tehetek gyermekem egészségéért. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.11 Gyermekem egészsége érdekében gondoskodom egészséges táplálkozásáról és rendszeres mozgásáról. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.12 Biztos vagyok benne, hogy megtalálom a megoldást, ha új helyzetek vagy problémák adódnak gyermekem egészségi állapotában. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |

TÁMOP-6.2.5-B-13/1-2014-0001

„Szervezeti hatékonyság fejlesztése az egészségügyi ellátórendszerben –
Területi együttműködések kialakítása”

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

F6604U0P1PL0V0

2015.03.03, Oldal 1/2

MINTA

MINTA

EvaSys

Egészségklub kérdőív

Electric Paper

1. Kérdések [Folytatás]

- | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 1.13 Képes vagyok fenntartani családomban azokat az életmód változtatásokat, melyeket gyermekem egészségéért tettem vagy teszek. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.14 Biztos vagyok benne, hogy stresszes időszakban is képes vagyok megtartani gyermekem egészséges fejlődése érdekében szükséges életmódját. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.15 Biztos vagyok benne, képes vagyok megakadályozni, hogy gyermekem olyasmit akarjon tenni, ami árt az egészségének. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.16 Túl nehéz a mindennapi életben betartani azokat a dolgokat, melyek szükségesek gyermekem egészségének megőrzése érdekében. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.17 Gyermekemnek jelenleg nincs egészségi problémája. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.18 Tudom, mennyi gyermekem ideális súlya. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.19 Tudom, milyen magas és hány kiló gyermekem jelenleg. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.20 Tudom, hogy gyermekem naponta átlagosan mennyi időt tölt különböző képernyők előtt. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.21 Tudom, hány órát mozog gyermekem átlagosan naponta. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.22 Biztos vagyok benne, hogy gyermekem egészséges életmódot folytat. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.23 Kész vagyok, hogy otthon gyermekemnél alkalmazzam azokat a technikákat, melyeket itt tanultok. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.24 Azt gondolom, hogy ennek a programnak a haszna nagyobb, mint a ráfordítás. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.25 Gyermekem életmódjának – táplálkozás, mozgás, képernyő előtti idő - javulnia kell. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.26 Kész vagyok, hogy megváltoztassam gyermekem jutalmazási és büntetési módját, ha szükséges. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 1.27 Szívesen részt veszek ebben a programban minden héten. | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 |

TÁMOP-6.2.5-B-13/1-2014-0001

„Szervezeti hatékonyság fejlesztése az egészségügyi ellátórendszerben – Területi együttműködések kialakítása”

SZÉCHENYI 2020



Europai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

F6604U0P2PL0V0

2015.03.03, Oldal 2/2

MINTA

10. számú melléklet. Szülői egészség ismereteket mérő kérdőív



KÉRDŐÍV

Tisztelt Szülő!

Kérjük, az alábbi kérdőív kitöltésével segítse közös munkánkat.
A 3. kivételével minden kérdés esetén kérjük egy lehetőséget jelöljön meg.

- 1, Az Ön számára mit jelent az egészség?
 - a, Egészségesek vagyunk, ha nem vagyunk betegek.
 - b, Az egészséget, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig, mint életcél kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza.
 - c, Az egészség a teljes testi és lelki jólét/ jól-lét állapota.
- 2, Melyik étkezési szokást tartja helytelennek?
 - a, Naponta ötszöri, változatos étkezés, minden korosztálynak.
 - b, A nassolás a főétkezések között megengedett.
 - c, A napi folyadékfogyasztásra csak nyáron kell figyelni.
- 3, Állítson össze 5 féle ételből álló egészséges étrendet a családnak:

a, magvak,	b, fehérkenyér	c, víz	d, zöldség	e, péksütemény
f, zöldségek,	g, sovány baromfihús	h, sajtok	i, tejtermékek	j, tésztafélék
k, gyümölcsök,	l, cukrozott kakaó	m, alacsony zsírtartalmú tej		
- 4, A gyermekek szeretnek mozogni...
 - a, mert minden gyerek általában örökmozgó. Nem kell ezt tanítani.
 - b, és amelyik gyermek gyermekkorban megszokja a mindennapi mozgást, felnőttként is igényelni fogja.
 - c, ha mégsem, a mozgás iránti igény felkeltésében nélkülözhetetlen a szülői példamutatás.
- 5, A gyermek életkorának megfelelő mennyiségű alváshoz...
 - a, vacsora után minél előbb kerüljön ágyba a gyerek.
 - b, fontos az alvás előtti rituálé (pl. meseolvasás, a nap közös végiggondolása)
 - c, jól fárasztuk le a gyermeket napközben.
- 6, A kisiskolás gyermek...
 - a, szorongása kihathat felnőttkori életére is.
 - b, számára hasznos az izomlazító és feszültségoldó módszerek megtanulása.
 - c, félelmeit majd kinövi.
- 7, A kisiskolás gyermek képernyő előtt töltött idejét...
 - a, a gyermeknek önmagának kell megtanulni korlátozni.
 - b, a szülőnek kell korlátozni.
 - c, nem kell korlátozni, mert sok új információhoz juthat ez által.
- 8, A kisiskolás korban túlsúlyos gyermek...
 - a, felnőtt korára is az lesz.
 - b, felnőtt korára nem lesz az, ha jó géneket örökölt.
 - c, felnőtt korában hajlamosabb lesz a magas vérnyomásra, és a cukorbetegségre.



A JELÖLT DISSZERTÁCIÓHOZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓI

- Pikó, B. F., Prievara, D. K. és Mellor, D. (2017): Aggressive and stressed? Youth's aggressive behaviors in light of their internet use, sensation seeking, stress and social feelings. *Children and Youth Services Review*, **77**. 55–61.
- Prievara Dóra Katalin (2015): Nemi különbségek összehasonlítása középiskolás és egyetemista fiatalok internetezési szokásaiban. In: Szabó István (szerk.): *IDK 2015 Konferenciakötet*. Pécsi Tudományegyetem Doktorandusz Önkormányzat, Pécs. 121–138. http://www.phdpecs.hu/userfiles/fajlok/idk_conference_book_2015.pdf
- Prievara Dóra Katalin (2016): Iskoláskorúak problémás mértékű internethasználatának következményei és megelőzési lehetőségei. *Magyar Pedagógia*, **116**. 2. sz. 151–169.
- Prievara, D. K. és Pikó, B. (2015a): *Addictive internet use and other problematic behaviors among high school and university students*. 13th Conference on Educational Assessment, Szeged. http://www.edu.u-szeged.hu/pek2015/download/PEK_kotet_2015.pdf
- Prievara, D. K. és Pikó, B. (2015b): Escaping into the cyberspace: The correlations between perceived stress and problematic internet use among Hungarian youth. In: Moore, K. A., Howard, S. és Buchwald, P. (Eds.). *Stress and Anxiety: Applications to Schools, Well-Being, Coping and Internet Use*. Logos Verlag, Berlin. 175–185.
- Prievara, D. K. és Pikó, B. (2015c): *Focus on problematic internet use: Who are at special high risk?* 2nd International Conference on Behavioral Addictions, Budapest. <http://real-j.mtak.hu/6974/1/jba.4.2015.suppl.1.pdf>
- Prievara, D. K. és Pikó, B. (2015d): *Socio-economic factors behind the problematic internet use among Hungarian girls*. European Sociological Association 12th Conference: Differences, Inequalities and Sociological Imagination, Prága, Csehország. http://esa12thconference.eu/sites/esa12thconference.eu/files/esa_2015_book_of_abstracts.pdf
- Prievara, D. K. és Pikó, B. (2015e): *We need to belong somewhere. Correlations between social factors and problematic internet use among 14-24 years old girls*. 14th European Congress of Psychology: Linking technology and psychology: feeding the mind, energy for life, Milánó, Olaszország. http://www.ecp2015.it/wp-content/uploads/2015/07/ECP-2015-Abstract-Book_upd27jul1.pdf

- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2014a): *14-24 éves fiatalok internethasználati szokásainak jellemzői*. XII. Pedagógiai Értékelési Konferencia, Szeged. http://www.edu.u-szeged.hu/pek2014/download/Pek_2014_program.pdf
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2014b): A problémás internethasználat pszichoszociális háttértényezőinek felmérése magyar fiatalok körében. In: Csiszár Imre és Kőmíves Péter Miklós (szerk.): *Tavaszi Szél 2014 IV. Kötet: Szociológia és multidiszciplináris társadalomtudomány, pszichológia és neveléstudomány, hittudomány*. 487–492. <http://www.dosz.hu/dokumentumfile/TSZ-IV-kotet.pdf>
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2015a): *A napi szintű internetezés veszélyei és a pedagógusok prevenciók lehetőségei*. XV. Országos Neveléstudományi Konferencia, Budapest. http://onk2015.conf.uni-obuda.hu/wp-content/uploads/2015/01/ONK_2015_tartalmi_osszefoglalok.pdf
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2015b): *A problémás internethasználat – a fiatalkori problémaviselkedés szindróma egy új eleme?* XIV. Magatartástudományi Napok, Pécs. <http://docplayer.hu/27594798-Xiv-magatartastudomanyi-napok.html>
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2015c): *Az addiktív online lét: a problémás mértékű internethasználat pszichológiai háttértényezői*. Magyar Pszichiátriai Társaság XIX. Vándorgyűlése, Szeged. http://www.mptpszichiatra.hu/docread.aspx?web_id=&r_id=3530353235
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2015d): Az interneten eltöltött idő és a problémás használat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében. *Iskolakultúra*, **25**. 11. sz. 90–102.
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2016a): A napi szintű internetezés veszélyei és a pedagógusok prevenciók lehetőségei. In: Tóth Péter és Holik Ildikó (szerk.): *Új kutatások a neveléstudományokban 2015: Pedagógusok, tanulók, iskolák – az értékformálás, az értékközvetítés és az értékteremtés világa*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 63–70.
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2016b): Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, **31**. 2. sz. 146–156.
- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2016c): Hiányzó társas kapcsolatok keresése az interneten. In: Vargha András (szerk.): *Múlt és jelen összeér: A Magyar Pszichológiai Társaság XXV. Jubileumi Országos Tudományos Nagygyűlése*

Kivonatkötet. 418. http://www.mipszi.hu/sites/default/files/mpt_ngy2016_kivonat_kotet_0509.pdf

- Prievara Dóra Katalin és Pikó Bettina (2017): Stresszkezelési módok vagy szabadidős tevékenységek? Egyetemisták internetezési és szerhasználati szokásainak vizsgálata. In: Dávid Beáta, Feith Helga Judit, Lukács Ágnes, Susánszky Éva (szerk.): *Ártó-Védő Társadalom Konferencia és XV. Magatartástudományi Konferencia: Absztrakt könyv*. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest. 62.
- Prievara Dóra Katalin, Záborszki Annamária, Dobos Éva, Pócs Dávid, Németh Judit és Boros Judit, Pikó Bettina (2017): A problémás mértékű internethasználat megelőzése gyermekek körében – egy univerzális egészségfejlesztő program kialakítása. In: Lippai Edit (szerk.): *Személyes tér – közös világ: A Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Országos Tudományos Nagygyűlése, Kivonatkötet*. JATEPress Kiadó és Nyomda, Szeged. 303-304.