

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA
EGÉSZSÉGNEVELÉS DOKTORI PROGRAM

DR. KISS HEDVIG

**A PROBLÉMÁS INTERNET-, OKOSTELEFON- ÉS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-
HASZNÁLAT JELLEGZETESSÉGEI, PROTEKTÍV ÉS RIZIKÓTÉNYEZŐI
FIATALOK KÖRÉBEN**

PhD-értekezés tézisei

Témavezető:

Prof. Dr. Pikó Bettina, D.Sc.

egyetemi tanár



Szeged, 2021

A DISSZERTÁCIÓ TÉMÁJÁNAK BEMUTATÁSA, PROBLÉMAFELVETÉS

Az utóbbi néhány évtized rohamos technológiai fejlődése alapjaiban változtatta meg az új nemzedékek életét. Az internet térhódításával az eddig ismert határok, mint a távolság vagy idő, végérvényesen leomlottak, az azonnali információelérés utáni igény és az online lét pedig megkérdőjelezhetetlenül beleintegrálódott társadalmunk mindennapi életébe. Az egyre általánosabban elfogadott, úgynevezett „digitális életmód” leginkább a mai tizen- és huszoneveseket érinti, ezért az ő esetükben a legsarkalatosabb az internet mint kommunikációs csatorna hatásait és az internet elérésének egyik fő eszközének, az okostelefonoknak használatát kutatni. Mindezek mellett nem hagyhatjuk figyelmen kívül a napjainkra központi fontossággal bíró közösségimédia-oldalakat, melyek életünk számos területét befolyásolják direkt és indirekt módon.

Az internettel kapcsolatos problémaviselkedések szakirodalma közel 30 éves múltra tekint vissza (Young, 1996), míg az okostelefonokról körülbelül másfél évtizede olvashatunk a problémaviselkedések kontextusában (Bianchi és Phillips, 2005). A közösségi médiával összefüggésbe hozható addiktív jellegű viselkedésminták megjelenése szintén a kétezres évek közepére datálható (Kuss és Griffiths, 2011). A hajlamosító tényezők közül számos pszichés faktort tudunk kiemelni, amelyek részint kockázatemelő, részint védőfaktoroként hatnak. Ez utóbbiak azért is fontosak, mert a prevencióban játszhatnak szerepet. Továbbá, egyre több publikációt olvashatunk a dohányzás fiatalok közötti prevalenciájában bekövetkező csökkenésről is, mely egyrészt pozitív, másrészt alarmírozó lehet a viselkedési addikciók szemszögéből. Annak ismeretében, hogy az egyre fiatalabb generációkban is megtaláljuk a problémás használat motívumait, egyértelműnek tűnik, hogy az iskola felettébb fontos szerepet játszik a serdülők eszközhasználatának befolyásolásában.

Ezek alapján célunk a disszertációban bemutatni három projektkutatásunk eredményeit a problémás internet-, okostelefon- és közösségimédia-használattal kapcsolatban, mely érinti a rizikó- és protektív tényezők azonosítását, a különböző felhasználói profilok sajátosságait, a problémás használatot befolyásoló tényezők felfedését és a dohányzással való együttjárást. Eredményeink bemutatása révén reméljük, hogy egy átfogó és pontosabb képet kaphatunk a problémás használat kockázati és védőtényezőit illetően, illetve jobban megismerhetjük a magyar fiatalok eszközhasználati motivációt, melyek által közelebb kerülhetünk a tudatos és célirányos használat elősegítése felé.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Serdülők, internet és digitális bennszülöttek

Az elmúlt század modernizációs folyamatai olyan változásokat hoztak magukkal, melyek alapvetően formálták át a társadalom szerkezetét és a generációk közötti kapcsolatokat. Különösképpen a fiatal generációk életére hatottak ki ezek a folyamatok és nyertek teret olyan jelenségek, melyek fejlődésüket több szempontból is radikálisan megváltoztatták. Ezek kihatnak a serdülőkor pszichoszociális krízispontjaira (például a kortárskapcsolatok iránti igény, jövőtervezés), és a különböző idegfejlődési jellegzetességekkel (kortikális volumencsökkenés, szubkortikális régiók masszív fejlődése, amygdala fokozott aktivitás [Jaworska és MacQueen, 2015]) összejátszva emelhetik bizonyos rizikómagatartások kockázatát az ifjúkori problémaviselkedés szindróma keretein belül (Jessor, 1993).

A világháló egyre korlátlanabb kihasználása, illetve az egyre újabb médiumok társadalmunk formálásában betöltött kiemelkedő szerepének vizsgálata az egyik legizgalmasabb és leginkább

kutatott téma a társadalomtudomány keretein belül (Verboord és Janssen, 2015). „Az új médiumok új kultúrákon keresztül formálják át a társadalmat. Ez a folyamat annyira felgyorsult, hogy ma már napi szinten megtörténik; az emberek a kommunikáció és a média által új életet kezdenek” – idézzük Howard Rheingoldot (Krekovic, 2003). Az internet elérésének módjai közül egyértelműen kiemelkednek az okostelefonok az állandó online lét biztosítása, illetve az alábbi tulajdonságai révén: kényelmes, gyors, korlátlan, informatív és szórakoztató. A közösségi média életünkben betöltött központi szerepéről aligha tudunk újdonságot mondani, hiszen az online közösségi oldalak az információáramlás, a kapcsolattartás és az önkifejezés alapvető színtereivé váltak. Különösen igaz ez a serdülő korosztály számára.

Az Y-generáció (1980-1995) utolsó tagjai, illetve a Z-generáció (1995-2010) nagy része már a digitális bennszülöttek közé tartozik: életük meghatározó eleme az online tér. Az IKT¹-eszközök szinte részükké váltak: ott van otthonaikban, az oktatásban, társas kapcsolataikban. Az alfa-generáció (2010-2024) tagjairól még nem sokat mondhatunk el – láthatjuk, hogy az IKT-eszközök már születésüktől kezdve mellettük vannak (McCordle és Fell, 2020). A virtuális világgal azonban nem csak a kényelem, az azonnaliság jelentek meg a fiatal generációk életében. Olyan kifejezések váltak a köznyelv részévé, melyek az internet és a különböző okoseszközök használatának káros aspektusára vonatkoznak és hívják fel a figyelmet, ilyenek a *nomophobia*, a *FoMo*, a *FoBo*, a *smombie*, a *cyberhate*, a *sharenting*, a *ringxiety* stb.

Viselkedési addikciók

Az utóbbi években az addikció mint gyűjtőfogalom túlterjedt a kémia addikciók értelmezésén a nem kémia szerrel összefüggő zavarokra is. Viselkedési addikcióról akkor beszélhetünk, ha egy – alapvetően akár a normális életvitelben előforduló – viselkedési forma elkezd uralni a személy életét, és mindez káros következményeket jelent az életvitelére, testi és lelki egészségére, környezetére vonatkoztatva. Az internethez és az online térhez köthető viselkedési zavarok létrejöttét és lefolyását a legtöbb kutató a kémiai addikciókkal (Young, 1996) hozta összefüggésbe. A kutatások azt bizonyítják, hogy a magas együttjárások és a közös pszichológiai háttérmechanizmusok okán a viselkedési addikciók a kémiai függőségekkel igen hasonló neurobiológiai háttérrel rendelkeznek (Potenza, 2008).

Mind maga az internet, mind pedig az okostelefon és a közösségi média nem megfelelő használata egy bizonyos viselkedésformában nyilvánul meg, melynek jellegzetes komponensei vannak. Ezek az összetevők egy meghatározott struktúrába, valamilyen modell mentén épülnek fel. Ezek között találjuk az obszesszív-kompulzív spektrumhipotézist, a jutalomhiányos tünetegyüttes-hipotézist, a viselkedési addikciók Griffiths által megalkotott spektrummodelljét és a kognitív viselkedési modellt, melyek magyarázattal szolgálhatnak a viselkedési addikciók etiológiáját illetően. Griffiths (1998) volt az első, aki viselkedési addikciók néven foglalta össze ezeket a Hollander által obszesszív-kompulzív, Blum által impulzív zavaroknak leírt viselkedési zavarokat. Griffiths az addig fellelhető szakirodalmat alapul véve hat fő karakterisztikus tünetet határozott meg a viselkedési addikciókkal kapcsolatban: szalencia, hangulatszabályozás, tolerancia, megvonási tünetek, konfliktus és relapszus (Demetrovics, 2013).

A problémás internethasználat (PIH)

Mivel nincsen egyértelműen bizonyítva, hogy az internettel kapcsolatos problémaviselkedés mint addikció külön entitásként való említése helyes, kutatásunk során a *problémás internethasználat* kifejezést használjuk, melyet a magyar szakirodalom is megfelelőnek ítélt

¹ Információ és kommunikáció technológia

(Demetrovics, 2004). Ennek használatát alátámasztja, hogy ez mind a problémás internethasználatot, mind pedig az ebből fakadó egyéb kóros állapotokat is magában foglalja: „...a problémás használók elveszítik a kontrollt internethasználatuk felett, fokozottan belemerülnek az internetezésbe, képtelenné válnak arra, hogy csökkentsék az internetezéssel töltött időt, annak ellenére, hogy az számukra problémát okoz.” (Youngot idézi: Koronczai [2010]). Az American Psychiatric Association 2013. évi diagnosztikus javaslatai az internetesjáték-zavar kapcsán jó kiindulási alapot adhatnak a problémás internethasználat meghatározásában is (Schivinski és mtsai, 2018). Ha ezen ajánlásokat vesszük alapul, a következő kilenc kritérium közül legalább ötnek kell fennállnia, legalább 12 hónapon keresztül a problémás internethasználat megállapításához:

- Az internethasználatba való belefeledkezés (belefeledkezés)
- Internet hiányában nemkívánatos tünetek megjelenése (megvonás)
- Az internetezéssel töltött idő növekedése (tolerancia)
- Sikertelen próbálkozások az internethasználat korlátozására (kontrollvesztés)
- A korábbi hobbik, kedvelt tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése az internettel összefüggő cselekvések kivételével (egyéb tevékenységek elhagyása)
- Túlzott internethasználat a pszichoszociális problémák ellenére (fenntartás)
- Családtagok, terapeuták és más személyek megtévesztése az interneten töltött idő meghatározása kapcsán (megtévesztés)
- Az internet használatának célja a menekülés vagy a rossz hangulat enyhítése (menekülés)
- Fontos kapcsolat, munka, tanulmányok vagy munkalehetőség kockáztatása vagy elvesztése az internethasználat következtében (negatív következmények)

A típusokat tekintve Young, Pistner, O'Mara és Buchanan (1999) publikációját tekinthetjük mérvadónak, mely öt fő altípust említ a látogatott tartalom függvényében: *kiberszexuális függőség; kiberkapcsolati függőség; csetszobák túlzott használata; internetkompulzió; kompulzív böngészés; számítógépfüggőség*. Előfordulási gyakoriság terén nagyon szélsőséges adatokat olvashatunk a szakirodalomban, melynek oka, hogy nagyon különböző mérőeszközökkel és eltérő korcsoportokban végzik el ezeket a kutatásokat (Moreno, Jelenchick és Christakis, 2013). Magyar kutatások 4-10%-ban határozzák meg az előfordulást legtöbbször (Prieara, 2018). A problémás használat következményeit öt különálló szempont szerint szokás felsorolni, ezek az iskolát, iskolai teljesítményt érintő következmények (Derbyshire és mtsai, 2013), emberi kapcsolatokat érintő következmények, pénzügyi következmények (Chaudhari és mtsai, 2015); munkavállalással kapcsolatos következmények (Shrivastava, Sharma és Marimuthi, 2018) és az egészségügyi állapotot érintő következmények (Mok és mtsai, 2014).

A problémás okostelefon-használat (POH)

A problémás okostelefon-használat mint önálló viselkedési addikció létjogosultsága máig vitatott kérdés (Panova és Carbonell, 2018). Sokan úgy gondolják, nem különíthető el a problémás internethasználattól, hiszen az okostelefonnak éppen az a lényege, hogy folyamatos, bárholonnan elérhető internetkapcsolatot biztosítson annak megannyi előnyével, mint például az online szórakozás, kapcsolattartás, információkeresés. Ugyanakkor a kétféle jelenség rizikó- és protektív összefüggéseiben lehetnek eltérések (Choi és mtsai, 2015). Walsh, White és Young (2010) kutatása szerint a POH-ot a használat milyensége szerint három típusra oszthatjuk fel: *veszélyes használat, helytelen használat és túlzott használat*. Egy 2019-es metaanalízis adatai 23,3%-os prevalenciát eredményeztek, tehát minden negyedik serdülő volt eszerint problémás használó (Sohn és mtsai, 2019). Ez alapján a szerzők népegészségügyi problémának titulálták a POH-ot, melynek prevenciósi eszközei közül az ártalomcsökkentési stratégiákat emelték ki.

Magyarországi prevalenciaadatról jelen disszertáció elkészültéig nem szereztünk tudomást saját adatainkon kívül, csupán a használat tulajdonságaival és az életkori csoportok szerinti használat gyakoriságával kapcsolatban olvashatunk publikációkat (Csibi és mtsai, 2019). Továbbá, a függőségek – akár viselkedési, akár kémiai jellegűekről van szó – halmozódásra hajlamosak (Lee és mtsai, 2013). A dohányzást például több ízben is vizsgálták a digitális térrel kapcsolatos problémás használat vonatkozásában, eltérő eredményekkel (El Asam, Samara és Terry, 2019; Prievara és Pikó, 2015).

A problémás közösségimédia-használat

Felmerülhet a kérdés: beszélhetünk-e egymástól függetlenül problémás okostelefon- és internethasználatról, vagy akár újabban problémás közösségimédia-használatról? Valójában az internetes tevékenység az, ami a többi függőségért is felelős? A serdülők számára különösen fontos szereppel bírnak ezek az online közösségi terek, hiszen életkori sajátosságaikból fakadó speciális igényeiket maradéktalanul kiszolgálják sok esetben. Ezekén túl a biztonságérzet, az önmegevalósítás, az önkifejezés is biztosított, amellett hogy a serdülő az önbecsüléséhez elengedhetetlen visszajelzéseket azonnal megkaphatja. A kutatások ezért a különböző alkalmazásokat is kezdik vizsgálni, elterjedtségükön túl azok szerepét is a fiatalok életében, valamint összefüggéseiket pszichológiai jellemzőkkel (Montag és mtsai, 2015). Bányai és munkatársai (2017) magyar serdülőket vizsgálva azt írták le, hogy mintájuk 4,5%-a kockázatosnak ítéltető meg a problémás közösségimédia-használatot illetően.

Pszichológiai változók és problémás használat

Az ismertett három jelenség kapcsán leírt közös neurobiológiai háttér, a magas együttjárások, illetve a hasonló pszichológiai háttérmechanizmusok okán feltételezhetjük, hogy a problémás használattal összefüggésben álló pszichés tényezők nagyban megegyeznek ezen problémaviselkedések kapcsán. A kockázati tényezők közül a kutatások szerint igen jelentős hatást gyakorol a problémás használat kialakulására az *unalom* (Ulicza és mtsai, 2015), emellett az *élménykeresés* szintén összefügg a problémás használattal, amely az unalom elűzéséhez szükséges ingerszint elérését biztosítja (Rahmani és Lavasani, 2011). Ezzel együtt a kutatások szintén megerősítették, hogy a *flow* is jelentős mértékben összefügg például az okostelefon-használattal kiváltott meglepedettség érzésével (Park és Lee, 2015). A *társas támogatás* is megjegyzendő a felsorolásban, mivel a szakirodalom szerint a szubjektíven alacsonyabb szociális támogatással rendelkező fiatalok elidegenednek ismerőseiktől, családjuktól, így hajlamosak az internet nyújtotta lehetőségeket túlhasználni a biztonság és az elégedettség elérése érdekében (Zhang és mtsai, 2018). Jelentős protektív faktorként írták le továbbá az *önbecsülést* (Kim és Davis, 2009), azonban a szóba jöhető protektív faktorok közül talán az *önkontroll* a legfontosabb elem: esetében a legegységesebb és legerősebb a bidirekcionális kapcsolat, vagyis hogy az alacsony önkontroll fokozza az internethasználat mértékét, míg az az önkontrollt egyre inkább a negatív irányba tolja. Végül, a *reziliencia* szintén a függőségek megjelenése ellen nyújthat védelmet (Robertson, Yan és Rapoza, 2018).

A KUTATÁS CÉLJA, RELEVANCIÁJA

Kutatásunknak négy főbb célja volt, melyek köré felépítettük kutatási kérdéseinket és hipotéziseinket. Egyrészt, szeretnénk volna megismerni a magyar fiatalok online térben történő aktivitásának fontosabb jellemzőit, mint például hogy mennyi időt töltenek online. Kíváncsiak voltunk arra, hogy játszanak-e bármilyen szerepet a szociodemográfiai változók a problémás használatban, és ha igen, milyen irányúak ezek. Második kutatási célunk a problémás használatot befolyásoló pszichikai tényezők felderítése volt, ezáltal szeretnénk volna feltárni a problémás használat protektív és kockázati tényezőit a megismert szakirodalmak tükrében. Ebből a célból megvizsgáltuk az önbecsülés, az önkontroll, a reziliencia, az élménykeresés, a társas támogatás, az unalomra való hajlam és a flow lehetséges szerepét a problémás használatban. Harmadik célunkként meg szeretnénk volna ismerni a fiatalok közösségimédia-használatának legfőbb jellemzőit, hogy milyen alkalmazásokat használnak leggyakrabban, milyen céllal használják leginkább a közösségi média különböző platformjait, illetve hogy használnak-e valamilyen online társskereső alkalmazást. Utolsó, negyedik célunkként a problémás használat és a dohányzás kapcsolatát igyekeztünk feltárni, előrebojtva a feltételezést, hogy a dohányzást talán felváltja az okostelefon-használat annak manuális jellege okán.

A KUTATÁS KÉRDÉSEI ÉS HIPOTÉZISEI

Kutatási kérdéseinket az előzőleg leírt céljainknak megfelelően négy csoportba rendszereztük.

I. A problémás használatra vonatkozó általános kérdések és a kapcsolódó hipotézisek:

- Szerepet játszanak-e a vizsgált szociodemográfiai változók a problémás használat előremozdításában? Van-e az online tevékenység gyakoriságában nemi, életkori különbség?
- Mennyi időt töltenek a fiatalok online tevékenységgel egy átlagos hétköznapon és hétvégén? Kimutatható-e összefüggés az online töltött idő és a problémás használat kialakulása között?
- Hogyan tudjuk leírni a vizsgálatban résztvevő magyar tizenévesek és fiatal felnőttek különböző csoportjait a problémás használat rizikója és a vizsgált pszichológiai tényezők vonatkozásában? Kik vannak a legnagyobb veszélyben a problémás használat értelmében?
- Változott-e a problémás internet- és okostelefon-használat mértéke a korábbi évek adataihoz viszonyítva?

H₁: Feltételezzük, hogy nincs nemi különbség a problémás használat kialakulásában (Parker és mtsai, 2008; Haug és mtsai, 2015).

H₂: Feltételezzük, hogy a család struktúrája, a szubjektíven megítélt anyagi helyzet, a lakóhely típusa, illetve a saját iskolázottság nem állnak kapcsolatban a problémás használat kialakulásával (Xin és mtsai, 2018).

H₃: Feltételezzük, hogy a minél alacsonyabb életkor hajlamosít a problémás használatra (van Deursen és mtsai, 2015; Nakayama és mtsai, 2020).

H₄: Feltételezzük, hogy a férfiak több időt töltenek online (Dufour és mtsai, 2016).

H₅: Feltételezzük, hogy az online töltött idő (online tevékenység és online elérhetőség) kapcsolatban áll a problémás használattal (Tonioni és mtsai, 2011).

H₆: Feltételezzük, hogy a problémás internet- és okostelefon-használat prevalenciája a korábbi évek publikációiban szereplő szám adatokhoz képest nőtt (Cash és mtsai, 2012; Sohn és mtsai, 2019).

II. A pszichológiai változók (önkontroll, reziliencia, társas támogatás, önbecsülés, unalomra való hajlam, élménykeresés, flow) a problémás használatban betöltött szerepére vonatkozó kérdések és a kapcsolódó hipotézisek:

- A megfelelő mértékű önkontroll és a reziliencia magasabb foka megvédi-e a fiatalokat a problémás használat kialakulásától?
- Vezethet-e az alacsony önbecsülés, az unalom, az élménykeresés és a flow utáni vágy túlzott internet- és okostelefon-használathoz?
- Melyek azok a tényezők, amelyek a legnagyobb mértékben befolyásolják a problémás internet- valamint okostelefon-használat kialakulását?
H₇: Feltételezzük, hogy az önkontroll és a reziliencia magasabb mértéke protektív tényezőkként azonosíthatók a problémás használatban (Geng és mtsai, 2018; Robertson, Yan és Rapoza, 2018).
H₈: Feltételezzük, hogy az önbecsülés alacsonyabb értéke kockázati tényezőként van jelen a problémás használat kialakulásában (Kim és Davis, 2009).
H₉: Feltételezzük, hogy az unalomra való hajlam, az élménykeresés és a flow magasabb értékei rizikófaktoroként szerepelnek a problémás használat kialakulásában (Chou, Chang és Yen, 2018; Wang és mtsai, 2018b; Park és Lee, 2015).

III. A közösségimédia-használatra vonatkozó kérdések és a kapcsolódó hipotézisek:

- Találunk-e eltérést a két nem között a legkedveltebb online tevékenységeket illetően?
- Milyen különbségek vannak a nemek között a legnépszerűbb közösségi oldalak tekintetében? Mely közösségimédia-funkciókat használják leggyakrabban a fiatalok?
- Használják-e online társkereső alkalmazásokat a fiatalok, és ha igen, melyeket?
- Milyen a kapcsolat a problémás közösségimédia- és okostelefon-használat között?
H₁₀: Feltételezzük, hogy a két nem között eltéréseket találunk az interneten, okostelefonon végzett tevékenységeket illetően. Eszerint a férfiakra multimédiás tartalmak és a játékok használata, míg a nőkre a közösségi média platformjainak gyakori látogatása jellemző (Ang, 2017).
H₁₁: Feltételezzük, hogy a fiatalok leginkább üzenetküldésre, beszélgetésre használják a közösségi oldalakat, mintsem tartalommegosztásra, véleménynyilvánításra vagy játékokra, ezáltal a Facebook és a hozzá szervesen kapcsolódó Messenger a legnépszerűbb közösségimédia-alkalmazások a vizsgálatban résztvevő fiatalok körében (Song és mtsai, 2004; Duke és Montag, 2017).

IV. A dohányzásra és a problémás használattal való kapcsolatára vonatkozó kérdések és a kapcsolódó hipotézisek:

- Eltérnek-e a dohányzási szokások az életkori, illetve a nemi csoportok között?
- Figyelhető-e meg eltérés a dohányzásra való motivációk tekintetében az életkori csoportok, a nemek vagy a különböző dohányzástátuszok között?
- Van-e összefüggés a dohányzás és a problémás okostelefon-használat között? Melyek a főbb ismérvei a klaszterelemzéssel kialakított csoportoknak? Kik vannak a legnagyobb veszélyben a két vizsgált jelenség tekintetében?
H₁₂: Feltételezzük, hogy nincs eltérés sem a dohányzás élet-, sem pedig háromhavi prevalenciaértékeiben a nemek szerint (Sanchez és mtsai, 2010).

H₁₃: Feltételezzük, hogy a dohányzás motivációs alskáláinak (attitűdskálák) tekintetében eltérések mutatkoznak az életkori csoportok között (Khang, Kim és Kim, 2013; Chen és mtsai, 2017).

H₁₄: Feltételezzük, hogy az okostelefon-használat a fiatalabb korcsoportokban felváltja a dohányzást mint az egészségre káros magatartásmintát (Pikó és mtsai, 2015; Odgers, 2018; Miech és mtsai, 2020).

AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLATOK MINTÁJA ÉS MÓDSZERTANA

Empirikus kutatásunkban három, egymástól térben és időben elhatárolt vizsgálat történt. Mindhárom kutatásunk mintavételezése online módon zajlott, mely módszert vizsgálataink témája különösen indokoltá tett, illetve a szakirodalom is alátámasztja, hogy a fiatalabb generációk messzemenően előnyben részesítik az online adatfelvételt annak könnyű elérhetősége és egyszerűsége miatt (Ward, Clark és Zabriskie, 2014). Mindhárom vizsgálat során a Typeform™ által kifejlesztett kérdőívkészítő és -megosztó online felületet használtuk. Az általunk összeállított kérdőív teljes mértékben önkéntes és anonim jellegű volt, nem kértünk a válaszadóktól olyan adatokat, melyek bármilyen módon személyazonosításra adhattak volna lehetőséget. Jelen disszertációban bemutatásra kerülő vizsgálataink a középfokú és felsőoktatásban részt vevő fiatalok problémás internet-, okostelefon- és közösségimédia-használatát felmérő kutatási projekt keretében történtek, a Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola etikai engedélyével.

Első projektünk mintáját magyar állampolgárságú, 14 és 28 év közötti fiatalok tették ki. Összesen 249-en vettek részt a kutatásban, 155 nő (62,2%) és 94 férfi (37,8%). Várakozásainknak megfelelően a legtöbb kitöltő a felső életkori csoportba tartozott, adataink szerint a 25 évesek töltötték ki legtöbbször a kérdőívet (N = 30; 12,0%), átlagéletkoruk 22,5 év, a minta szórása pedig 3,5.

Második vizsgálatunk mintájában szintén magyar állampolgárságú, 14 és 30 év közötti fiatalok szerepeltek. Összesen 244 fő adatait vettük fel, melyből 161 fő nő (66,0%), 83 fő pedig férfi (34,0%) volt. A kitöltők legnagyobb része 23 éves volt (N = 44; 18,0%), átlagéletkoruk 23,1 év, míg a szórás 3,4.

Harmadik keresztmetszeti vizsgálatunk mintájában magyar állampolgárságú, 16 és 30 év közötti fiatalok (mint a leginkább érintett korosztály) szerepeltek. Összesen 295-en vettek részt a kutatásunkban, amelyben 173 fő nő (58,6%), 122 fő pedig férfi (41,4%) volt. Legtöbbször a 17 évesek voltak (N = 42; 14,2%), a kitöltők átlagéletkora 22,6 év, a szórás pedig 3,9 volt.

A kutatások főbb paramétereit – mint az adatfelvétel módja és ideje, az alkalmazott mérőeszközök, a minta életkori sávja és elemszáma és a kapcsolódó publikációk – az alábbi 1. táblázatban foglaljuk össze.

Megjegyzés: A táblázatban csak az eredeti skálák hivatkozásai szerepelnek a könnyebb áttekinthetőség érdekében.

I. táblázat A disszertációban bemutatásra kerülő mérőeszközök listája és főbb jellemzői.

Vizsgálat sorszáma	Vizsgálat elnevezése	Adatfelvétel éve, módja	Vizsgált jelenség(ek)	Mérőeszközök megnevezése	Elemszám	Vizsgált életkorsáv	Kapcsolódó publikációk
I.	A problémás internet- és okostelefon-használat összefüggései pszichológiai változókkal	2017 online	internethasználat okostelefon-használat pszichológiai változók: reziliencia, élménykeresés, önértékelés, társas támogatás, flow, unalomra való hajlam, önkontroll	Problémás Internethasználat Kérdőív (Demetrovics, 2004)	249	14–28	Kiss és Pikó, 2018a; 2018b; 2018c; 2018d; 2019a; 2019b; 2019c; 2019e; 2019f; 2020a; 2020c
				Smartphone Addiction Inventory (SPAI) (Lin és mtsai, 2014)			
				10-iteemes Reziliencia Kérdőív (Campbell-Sills és Stein, 2007)			
				8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (BSSS-8) (Hoyle és mtsai, 2002)			
				Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H) (Rosenberg, 1965)			
				Flow Állapot Kérdőív (FÁK) (Magyaródi és mtsai, 2013)			
				Unalomra való hajlam Skála (BPS) (Farmer és Sundberg, 1986)			
				Önkontroll Kérdőív (SRS) (Luszczynska és mtsai, 2004)			
				Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőív (Zimet és mtsai, 1988)			
II.	A problémás okostelefon- és közösségimédia-használat jellegzetességei	2018 online	okostelefon-használat közösségimédia-használat	Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) (Kwon és mtsai, 2013)	244	14–30	Kiss és Pikó, 2019b; 2019d Pikó és Kiss, 2019a
				Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen és mtsai, 2012)			
III.	A problémás okostelefon-használat és a dohányzás kapcsolata	2019 online és papír-ceruza	okostelefon-használat dohányzási szokások	Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) (Kwon és mtsai, 2013)	295	16–30	Kiss és Pikó, 2019g; 2020b Pikó és Kiss, 2019b
				Substance Use Coping Inventory (Wills és mtsai, 1999)			

AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT FŐBB EREDMÉNYEI ÉS MEGVITATÁSUK

A fiatalok szociodemográfiai mutatói és pszichológia karakterisztikája alapján létrehozott klaszteranalízisek, illetve a vizsgált jelenségek kétoldalú kapcsolatainak elemzése megmutatta, hogy az egyes csoportok nem különböznek a nemi hovatartozás szerint (H₁). Ez rácsúfolta a korábbi vélekedésekre, miszerint az internethasználat a férfiak, az okostelefon-használat pedig a nők körében népszerűbb és okozhat viselkedési addikciót (Choi és mtsai, 2015). Az első projektben lefuttatott klaszteranalízis által feltárt négy csoport jellemzőinek ismeretében megállapíthatjuk, hogy a klaszterek a társadalmi helyzet-mutatók tekintetében semmilyen eltérést nem mutatnak, ami jól tükrözi az internet és okostelefonok univerzális elterjedtségét (H₂). Ezt támasztják alá a harmadik projekt kétoldalú kapcsolatainak eredményei is egyaránt, illetve korábbi kutatások eredményeit cáfolja meg (Kayri és Günüc, 2016). Az életkorral kapcsolatos hipotézisünk (H₃) minden kétség nélkül beigazolódott, vagyis a fiatalabb generációk érintettek nagyobb mértékben a problémás használatban. Ezt életkori sajátosságaikkal, a technológia egyre nagyobb térnyerésével, és az életmód napjainkban történő radikális átalakulásával magyarázhatjuk elsősorban. Az online töltött idő vonatkozásában elmondhatjuk, hogy a korábbi évek adataihoz képest többen vannak online a fiatalok, illetve a tényleges online tevékenység ideje is nőtt, viszont a feltételezés, hogy a férfiak több időt töltenek online, nem került bizonyításra (H₄). A problémás használatot befolyásoló tényezők többváltozós regresszióanalízise és a faktoranalízis eredményeképpen feltevésünk igaznak bizonyult (H₅): az online tevékenység és az elérhetőség is fontos bejósoló tényezőként szerepelt a vizsgálatokban. A faktoranalízis eredményei is ezt támasztják alá, ahol az időfelhasználás, az időmenedzsment kardinális tényező a problémás használat kialakulásában. Az általunk megállapított prevalencia értéke a PIH esetében alacsonyabbnak mutatkozott (6%) az eddigi hazai publikációkban leírtakhoz képest (H₆) (Prievara, 2018). A POH előfordulási gyakoriságát (4% – I. projekt [SPAI]; 2,5% – II. projekt [SAS]) illetően korábbi magyarországi kutatások hiányában nem tudtunk összevetést végezni. Nemzetközi összehasonlításban elmondhatjuk, hogy jóval alacsonyabb prevalenciát találtunk, mint például az ázsiai kontinens országaiban.

A szakirodalom által erős védőfaktorokként leírt önkontroll (Kim és mtsai, 2018) és reziliencia (Nam és mtsai, 2018) kutatásainkban is meghatározó szereppel bírt (H₇). Az önkontroll szignifikáns negatív korrelációt mutat a problémás internet- és okostelefon-használattal, azonban a reziliencia csupán a PIH-tal kapcsolatban bizonyult valós protektív tényezőnek. Az önértékeléssel mint korábban azonosított védő tényezővel (Kim és Davis, 2009) kapcsolatos hipotézisünk (H₈) részben bizonyult igaznak: alacsony értéke a logisztikus regresszió alapján erősen bejósolja a PIH-ot, azonban a POH esetében ezt nem mondhatjuk el, csupán bizonyos alfaktorokkal találtunk szignifikáns negatív (hangulatzavarok és időfelhasználás) és pozitív (kompulzív használat) kapcsolatot. Következő feltevésünk bizonyosságát (H₉) a kétoldalú kapcsolatok vizsgálata és a regresszióanalízis is alátámasztotta, vagyis az unalomra való hajlam, az élménykeresés és a flow magasabb értékei szignifikáns pozitív kapcsolatban állnak a problémás internet- és okostelefon-használattal. Legmeghatározóbb faktornak az unalomra való hajlam mutatkozott, amely a relatív ingersegénység elkerülésével és a folyamatos visszajelzések utáni vágygal, a „jutaloméhség” jelenségével magyarázható.

A szakirodalom eredményei alapján eltérő használati profil jellemzi a két nemet (Chongyang és mtsai, 2017). Ezt támasztják alá saját adataink is (H₁₀), ahol eltéréseket találtunk a legkedveltebb közösségimédia-alkalmazások és -tevékenységek vonatkozásában. A korábban leírt használati motivációknak megfelelően a nők legfőképpen intrinzik okok miatt vonódnak be az internet- és okostelefon-használatba, ezzel szemben a férfiak extrinzik motivációk okán használják őket. Adataink alapján az üzenetküldési funkció mutatkozott messze a legnépszerűbbnek a vizsgálatban résztvevő fiatalok véleménye alapján, amelyre leginkább a

Facebookot és a Messengert használják. Az azonnali üzenetküldési funkció mindenek felett álló elsőbbségével, illetve a kapcsolattartás serdülőkorban betöltött kardinális fontosságával magyarázhatjuk feltevésünk helyességét (H₁₁).

A gyakorisági adatok alapján helyesnek ítéltető hipotézisünk (H₁₂): sem a dohányzás élet-, sem pedig háromhavi prevalenciaértékeiben nem mutatkozott szignifikáns eltérés a két nem között. Közel azonos arányban próbálták ki valaha a cigarettát mind a nők (69,4%), mind pedig a férfiak (68%), és az elmúlt három hónapra vonatkoztatott prevalencia értékei is hasonlóak. Az egyes életkori csoportokban más és más tényezők a dohányzás hajtóerői: úgy tűnik, hogy míg a fiatalabbak dohányzását, akik problémás használatra hajlamosabbak, leginkább az érzelmi coping vezérli, az idősebbek esetén a társas motiváció, a közösség ereje a legfontosabb tényező (H₁₃). A dohányzóstatuszt, a prevalenciaértékeket és a különböző motivációkat nézve arra következtethetünk, hogy az okostelefonok mindennapokba való beleintegrálódása alapjaiban változtatja meg a fiatalok káros szenvedélyekhez történő viszonyulását. Mindez azt eredményezi, hogy a dohányzást egyre inkább felváltják, háttérbe szorítják az internettel, okostelefonokkal, közösségi médiával kapcsolatba hozható addiktív viselkedészavarok (H₁₄).

2. táblázat Az empirikus kutatások hipotéziseinek összefoglalása.

	Hipotézis	Értékitélet
H ₁	Feltételezzük, hogy nincs nemi különbség a problémás használat kialakulásában.	Igaz
H ₂	Feltételezzük, hogy a család struktúrája, a szubjektíven megítélt anyagi helyzet, a lakóhely típusa, illetve a saját iskolázottság nem állnak kapcsolatban a problémás használat kialakulásával.	Igaz
H ₃	Feltételezzük, hogy a minél alacsonyabb életkor hajlamosít a problémás használatra.	Igaz
H ₄	Feltételezzük, hogy a férfiak több időt töltenek online.	Részben igaz
H ₅	Feltételezzük, hogy az online töltött idő (online tevékenység és online elérhetőség) kapcsolatban áll a problémás használattal.	Igaz
H ₆	Feltételezzük, hogy a problémás internet- és okostelefon-használat prevalenciája a korábbi évek számadataihoz képest nőtt.	Hamis
H ₇	Feltételezzük, hogy az önkontroll és a reziliencia magasabb mértéke protektív tényezőkként azonosíthatók a problémás használatban.	Részben igaz
H ₈	Feltételezzük, hogy az önbecsülés alacsonyabb értéke kockázati tényezőként van jelen a problémás használat kialakulásában.	Részben igaz
H ₉	Feltételezzük, hogy az unalomra való hajlam, az élménykeresés és a flow magasabb értékei rizikófaktorként szerepelnek a problémás használat kialakulásában.	Igaz
H ₁₀	Feltételezzük, hogy a két nem között eltéréseket találunk az interneten, okostelefonon végzett tevékenységeket illetően. Eszerint a férfiakra multimédiás tartalmak és a játékok használata, míg a nőkre a közösségi média platformjainak gyakori látogatása jellemző.	Igaz
H ₁₁	Feltételezzük, hogy a fiatalok leginkább üzenetküldésre, beszélgetésre használják a közösségi oldalakat, mintsem tartalommegosztásra, véleménynyilvánításra vagy játékokra, ezáltal a Facebook és a hozzá szervesen kapcsolódó Messenger a legnépszerűbb közösségimédia-alkalmazások a vizsgálatban résztvevő fiatalok körében.	Igaz
H ₁₂	Feltételezzük, hogy nincs eltérés sem a dohányzás élet-, sem pedig háromhavi prevalenciaértékeiben a nemek szerint.	Igaz
H ₁₃	Feltételezzük, hogy a dohányzás motivációs alskáláinak (attitűdskálák) tekintetében eltérések mutatkoznak az életkori csoportok között.	Igaz
H ₁₄	Feltételezzük, hogy az okostelefon-használat a fiatalabb korcsoportokban felváltja a dohányzást mint az egészségre káros magatartásmintát.	Igaz

ÖSSZEGRZÉS

Eredményeink által alátámaszthatjuk azt a megfigyelést, hogy az okoskészülékek és az internet használatának megkezdése egyre fiatalabb életkorra tehető, amiből az következik, hogy minél korábban szükséges tájékoztatással ellátni a fiatalokat, hogy tudatosan és biztonságosan tudják használni a világhálót és a különböző okoskészülékeket. A kutatásainkban kapott klaszterek által megjelenített pszichológiai sajátosságokat figyelembe véve célszerűnek tartjuk többkomponensű stratégiákat kidolgozva célzott prevenciós programok létrehozását a problémás használat csökkentése érdekében. Az önkontroll és a reziliencia fejlesztése központi szerepben áll, de a hatékony coping stratégiák, kiemelve az érzelmi megküzdés lehetőségeinek ismeretét szintén hangsúlyos pontnak mutatkoznak. Adataink továbbá hasznosak lehetnek további vizsgálatok, valamint az iskolai prevenciós programok tervezéséhez. Vizsgálataink további fontos megállapítása, hogy a 15-30 éves fiatalok körében a dohányzás és a problémás okostelefon-használat közötti kapcsolatokban a motivációs attitűdöknek jelentős differenciáló szerepük lehet. Azt is megerősíthetjük, hogy a problémás internet-, okostelefon-, valamint közösségimédia-használat egymástól nehezen elválasztható jelenségek, ugyanakkor, fontos őket külön-külön is vizsgálni, hiszen az így szerzett ismeretek közelebb vihetnek bennünket a leginkább addiktív alkalmazások sajátosságainak azonosításához. Habár a prevalenciaadatok nem bizonyultak túl magasnak vizsgálatainkban, mindenképpen szükséges szem előtt tartani, hogy a POH, illetve a közösségi média platformjaihoz köthető pszichés problémák (Snapchat-diszmorfia, online zaklatás, szorongás) vitathatatlanul egyre nagyobb közegészségügyi problémát jelentenek (Sohn és mtsai, 2019).

IRODALOMJEGYZÉK

- Andreassen, C. S., Tornbjørn, T., Geir, S. B., Ståle, P. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. doi: [10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517](https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517)
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Zs., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., és Demetrovics, Zs. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), e0169839. doi: [10.1371/journal.pone.0169839](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839)
- Bianchi A., és Phillips J. C. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 39–51. doi: [10.1089/cpb.2005.8.39](https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39)
- Campbell-Sills, L. és Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. doi: [10.1002/jts.20271](https://doi.org/10.1002/jts.20271)
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., és Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292–298. doi: [10.2174/157340012803520513](https://doi.org/10.2174/157340012803520513)
- Chaudhari, B., Menon, P., Saldanha, D., Tewari, A., és Bhattacharya, L. (2015). Internet addiction and its determinants among medical students. *Industrial psychiatry journal*, 24(2), 158–162. doi: [10.4103/0972-6748.181729](https://doi.org/10.4103/0972-6748.181729)
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. és Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BioMed Central Psychiatry*, 17:341. doi: [10.1186/s12888-017-1503-z](https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z)
- Choi, S-W., Kim, D-J., Choi, J-S., Ahn, H., Choi, E-J., Song, W-Y., Kim, S. és Youn, H. (2015): Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308–314. doi: [10.1556/2006.4.2015.043](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043)
- Chongyang, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. O., és Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction, *Computers in Human Behavior*, 75, 891–902, doi: [10.1016/j.chb.2017.07.002](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.002).

- Chou, W.-J., Chang, Y.-P., és Yen, C.-F., (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder, *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 34(8), 2018, 467–474, doi: [10.1016/j.kjms.2018.01.016](https://doi.org/10.1016/j.kjms.2018.01.016).
- Csibi, S., Griffiths, M.D., Demetrovics, Zs., és Szabó, A. (2019). Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within the ‘Components Model of Addiction’. *International Journal of Mental Health Addiction*. doi: [10.1007/s11469-019-00095-0](https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0)
- Demetrovics, Zs. (2013). Viselkedési addikciók: spektrumszemléletű kutatások. Akadémiai doktori értekezés. 30–31. Letöltés: http://real-d.mtak.hu/656/7/dc_372_12_doktori_mu.pdf (2020. 10. 02.)
- Demetrovics, Zs., Szeredi, B., és Nyikos, E. (2004). A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica*. 19(2), 141–160. Letöltés: http://www.demetrovics.hu/dokumentumok/internetfuggoseg_PIK_2004_PH.pdf (2020. 10. 02.)
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R., 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), 415–422. doi: [10.1016/j.comppsy.2012.11.003](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003)
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y., Légaré, A. A., Rousseau, M., és Berbiche, D. (2016). Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 61(10), 663–668. doi: [10.1177/0706743716640755](https://doi.org/10.1177/0706743716640755)
- Duke, É., és Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*. 6, 90–95. doi: [10.1016/j.abrep.2017.07.002](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002)
- El Asam, A., Samara, M., Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*. 90, 428–436. doi: [10.1016/j.addbeh.2018.09.007](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007)
- Farmer, R. és Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*. 50(1), 4–14. Fordította: Horváth Gábor. Letöltés: http://www.unalom.hu/unalomra_valo_hajlam_skala.pdf (2020. 10. 02.)
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., és Huang, C.-C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84. 320–333. doi: [10.1016/j.chb.2018.03.013](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013)
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (szerk.) *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. 61–75. San Diego: Academic Press.
- Haug, S., Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., és Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland, *Journal of Behavioral Addictions*. 4(4), 299–307. doi: [10.1556/2006.4.2015.037](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037)
- Hoyle, R. H., Stephenson, M. T., Palmgreen, P., Pugzles Lorch, E., és Donohew, R. L. (2002). Reliability and validity of a brief measure of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 401–414. doi: [10.1016/S0191-8869\(01\)00032-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00032-0)
- Jaworska, N., és MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience: Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(5), 291–293. doi: [10.1503/jpn.150268](https://doi.org/10.1503/jpn.150268)
- Jessor, R. (1993). Successful adolescent development among youth in high-risk settings. *American Psychologist*, 48, 117–126. doi: [10.1037/0003-066X.48.2.117](https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.117)
- Kayri, M., és Günüc, S. (2016). Comparing Internet Addiction in Students with High and Low Socioeconomic Status Levels. *Addicta*. 3: 177–183. doi: [10.15805/addicta.2016.3.0110](https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0110)
- Khang, H., Kim, J. K., Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416e2424. DOI: [10.1016/j.chb.2013.05.027](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027)
- Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J., és Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents’ smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE*, 13(2), doi: [10.1371/journal.pone.0190896](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896)
- Kim, H.-K., és Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*. 25. 490–500. doi: [10.1016/j.chb.2008.11.001](https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001)

- Koronczai, B., Demetrovics, Zs., és Kun, B. (2010). Internetfüggőség és problémás internethasználat. In Zs. Demetrovics, és B. Kun (szerk.), *Az addiktológia alapjai IV.* (253–279). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Krekovic, S. (2003). New Media Culture: Internet as a Tool of Cultural Transformation in Central and Eastern Europe. In *Crossing Boundaries: From Syria to Slovakia*, ed. S. Jakelic and J. Varsoke, Vienna: IWM Junior Visiting Fellows' Conferences, Vol. 14. Letöltés: <https://www.iwm.at/wp-content/uploads/jc-14-06.pdf> (2020. 11. 11.)
- Kuss, D. J., és Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*. 8(9), 3528–3552. Letöltés: <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528> (2020. 11. 13.)
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., és Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. doi: [10.1371/journal.pone.0083558](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558)
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., és Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive Behavior*. 38(4), 2022–2025. doi: [10.1016/j.addbeh.2012.12.024](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.024)
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., és Kuo, T. B. J. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*. 9(6), e98312. doi: [10.1371/journal.pone.0098312](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312)
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Dona, B., Kuusinen, P., és Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation. Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*. 37, 555–566. doi: [10.1016/j.paid.2003.09.026](https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.026)
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., és Oláh, A. (2013). Egy újonnan kidolgozott flow állapot kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia*. 33(1), 1–36. doi: [10.1556/Pszicho.33.2013.1.2](https://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.1.2)
- McCordle, M., és Fell, A. (2020). Understanding Generation Alpha. McCordle Research Pty Ltd. Norwest, Australia. Letöltés: <https://mccordle.com.au/insights/blog/gen-alpha-defined/> (2020. 11. 13.)
- Miech, R., Keyes, K. M., O'Malley, P. M., és Johnston, L. D. (2000). The great decline in adolescent cigarette smoking since 2000: consequences for drug use among US adolescents. *Tobacco Control*. 29(6), 638–643. doi: [10.1136/tobaccocontrol-2019-055052](https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2019-055052)
- Mok, J.-Y., Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Lee, J., Ahn, H., Choi, E.-J., és Song, W.-Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817–828. doi: [10.2147/NDT.S59293](https://doi.org/10.2147/NDT.S59293)
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., Liu, W. Y., Zhu, Y. K., Li, C. B., Markett, S., Keiper, J., és Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*. (1):20-6. doi: [10.1111/appy.12122](https://doi.org/10.1111/appy.12122)
- 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), 1879–1887, doi: [10.1016/j.chb.2013.01.053](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.053)
- Nakuyama, H., Ueno, F., Mihara, S., Kitayouguchi, T., és Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use. *Journal of Behavioral Addictions*. doi: [10.1556/2006.2020.00009](https://doi.org/10.1556/2006.2020.00009)
- Nam, C. R., Lee, D. H., Lee, J. Y., Choi, A. R., Chung, S. J., Kim, D. J., Bhang, S. Y., Kwon, J. G., Kweon, Y. S., és Choi, J. S. (2018). The Role of Resilience in Internet Addiction among Adolescents between Sexes: A Moderated Mediation Model. *Journal of clinical medicine*, 7(8), 222. doi: [10.3390/jcm7080222](https://doi.org/10.3390/jcm7080222)
- Ogden, C. (2018). Smartphones are bad for some teens, not all. *Nature*. 554(7693), 432–434. doi: [10.1038/d41586-018-02109-8](https://doi.org/10.1038/d41586-018-02109-8)
- Panova, T., és Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*. 7(2), 252–259. doi: [10.1556/2006.7.2018.49](https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49)
- Park, J., és Lee, J. (2015). A Study of on the influence of techno-stress, flow and smartphone addiction on the Satisfaction of Smart-phones use. *Journal of the Korea Society of Digital Industry and Information Management*. 11(4), 189–202. doi: [10.17662/ksdim.2015.11.4.189](https://doi.org/10.17662/ksdim.2015.11.4.189)

- Parker, J. D. A., Taylor, R. N., Eastabrook, J. M., Schell, S. L., és Wood, L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gambling abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45, 174–180. doi: [10.1016/j.paid.2008.03.018](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.018)
- Pikó, B., Tarkóné Strifler, A., Sinyiné Nagy, É., Almásiné Hegedűs, I., és Nagyné Klembucz, E. (2015). Békés megyei ifjúságkutatás 2004/2014: Egészségmagatartás, pszichikai egészség, értékpreferenciák. *Egészségfejlesztés*, 56,(5-6), 14–24. Letöltés: http://www.bekesijarasok.hu/storage/upload/Kormanyhivatal/Bekes_megyei>Ifjusagkutatás_2004-2014.pdf (2020. 11. 07.)
- Potenza M. N. (2008). Review. The neurobiology of pathological gambling and drug addiction: an overview and new findings. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 363(1507), 3181–3189. doi: [10.1098/rstb.2008.0100](https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0100)
- Prievara, D. K. (2018). A problémás internethasználat pszichoszociális háttértényezői és prevenciók lehetőségei. PhD értekezés. Szegedi Tudományegyetem, Szeged. Letöltés: http://doktori.bibl.u-szeged.hu/9794/2/PhD_Tezisek_Prievara_Dora_magyar_2018.pdf (2020. 11. 08.)
- Prievara, D., és Pikó, B. (2015). Az interneten eltöltött idő és a problémás használat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében. *Iskolakultúra*. 25(11), 90–102. doi: [10.17543/ISKKULT.2015.11.90](https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2015.11.90)
- Rahmani, S., és Lavasani, M.G. (2011): The relationship between Internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30. 272–277. doi: [10.1016/j.sbspro.2011.10.054](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.054)
- Robertson, T. W., Yan, Z., és Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*. 78. 255–260. doi: [10.1016/j.chb.2017.09.027](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- Sanchez, Z.M., Opaleye, E.S., Martins, S.S. és mtsai. (2010). Adolescent gender differences in the determinants of tobacco smoking: a cross sectional survey among high school students in São Paulo. *BMC Public Health*. 10, 748. doi: [10.1186/1471-2458-10-748](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-748)
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Buchanan, E. M., Griffiths, M. D., és Pontes, H. M. (2018). Psychometric assessment of the Internet Gaming Disorder diagnostic criteria: An Item Response Theory study. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 176–184, doi: [10.1016/j.abrep.2018.06.004](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.06.004).
- Shrivastava, A., Sharma, M. K., és Marimuthu, P. (2018). Internet addiction at workplace and its implication for workers life style: Exploration from Southern India, *Asian Journal of Psychiatry*. 32, 151–155. doi: [10.1016/j.ajp.2017.11.014](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.11.014).
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N.J., és Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. doi: [10.1186/s12888-019-2350-x](https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x)
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S., és Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 384–394. doi: [10.1089/cpb.2004.7.384](https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384)
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P., és Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General hospital psychiatry*, 34(1), 80–87. doi: [10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013)
- Ulicza, N., Gajdos, D., Bóthe, B., Tóth-Király I., és Orosz, G. (2015). The Factor Structure of the Short Hungarian College Boredom Scale. (A Rövid Egyetemi Unalom Kérdőív faktorstruktúrája.) *Iskolakultúra*. 10, 69–77. doi: [10.17543/ISKKULT.2015.10.69](https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2015.10.69)
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., és Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. doi: [10.1016/j.chb.2014.12.039](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039)
- Verboord, M., és Janssen, S. (2015). Internet and Culture. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*. Erasmus University Rotterdam. Rotterdam. 587–592. doi: [10.1016/B978-0-08-097086-8.10439-8](https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.10439-8)

- Walsh, S. P., White, K. M., és Young, R. McD. (2010) Needing to connect : The effect of self and others on young people’s involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4). 194–203. doi: [10.1080/00049530903567229](https://doi.org/10.1080/00049530903567229)
- Wang P., Lei, L., Wang, X., Nie, J., Chu, X., és Jin, S. (2018b). The exacerbating role of perceived social support and the “buffering” role of depression in the relation between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *Personality and Individual Differences*, 130, 129–134. doi: [10.1016/j.paid.2018.04.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.009)
- Ward, P., Clark, T., és Zabriskie, R. (2014). Paper/Pencil Versus Online Data Collection. An Exploratory Study. *Journal of Leisure Research*. 46(1), 84–105. doi: [10.1080/00222216.2014.11950314](https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950314)
- Wills, T. A., Sandy, J. M., Shinar, O., és Yaeger, A. (1999). Contributions of positive and negative affect to adolescent substance use: Test of a bidimensional model in a longitudinal study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 13(4), 327–338. doi: [10.1037/0893-164X.13.4.327](https://doi.org/10.1037/0893-164X.13.4.327)
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., és Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China, *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18, doi: [10.1016/j.abrep.2017.10.003](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003)
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902. doi: [10.2466/pr0.1996.79.3.899](https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899)
- Young, K. S., Pistner, M., O’Mara, J., és Buchanan, J. (1999). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475–479. doi: [10.1089/cpb.1999.2.475](https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475)
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W. és Si, Y. (2018). Relationships Between Social Support, Loneliness, and Internet Addiction in Chinese Postsecondary Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *Frontiers in Psychology*. 9:1707. doi: [10.3389/fpsyg.2018.01707](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707)
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., és Farley, D.K. (1988). The Mutidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 52(1), 30–41. doi: [10.1207/s15327752jpa5201_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

A DISSZERTÁCIÓHOZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓK

- Kiss, H., Pikó, B. és Fitzpatrick, K. M. (2020a). The digital divide: Risk and protective factors and the differences in problematic use of digital devices among Hungarian youth. *Children and Youth Services Review*, 108. doi: [10.1016/j.childyouth.2019.104612](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104612) (2020. 11. 20.)
- Kiss, H. és Pikó, B. (2020b). Problematic smartphone use and/or smoking? The differentiating role of motivations. *The 32nd International Congress of Psychology (ICP)*. Prága. Áthelyezve: 2020. július 19-24. helyett 2021. július 18-23. (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2020c). Unalom és kontrollvesztés: a problémás okostelefon-használatot előrejelző pszichológiai változók vizsgálata magyar fiatalok mintáján. *Képzés és gyakorlat*. 18(3-4), 41–49. doi: [10.17165/TP.2020.3-4.4](https://doi.org/10.17165/TP.2020.3-4.4)
- Kiss, H. és Pikó, B. (2019a). Examining factors associated with problematic Internet use among youth – a cross-sectional study. In: *European Psychiatry. 56. Supplement 1. 27th European Congress of Psychiatry*, Warsaw. S56. Letöltés: <https://epa-congress.org/abstract-book-2019/> (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2019b). Okostelefonok a kézben – valóban probléma? In: Kissné Zsámboki Réka, Koloszar Ibolya és Horváth Csaba (szerk.): *Nemzetközi neveléstudományi irányvonalak és dimenziók határok nélkül XII. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia: absztraktkötet*. Soproni Egyetem Kiadó, Sopron. 84. Letöltés: <http://www.trainingandpractice.hu/sites/default/files/egyeb-kotetek/TP-Conference-2019-Abstracts.pdf> (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2019c). A problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében: rizikó- és védőfaktorok. *Psychiatria Hungarica*. 34(1), 34–44. Letöltés: <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/15275/> (2020. 11. 20.)

- Kiss, H., és Pikó, B. (2019d). *Okostelefon- és közösségimédia-használat fiatalok körében*. In: Molnár Edit Katalin és Dancs Katinka (szerk.): *PÉK 2019 [CEA 2019] XVII. Pedagógiai Értékelési Konferencia [17th Conference on Educational Assessment]: program és absztraktkötet [program book and abstracts]*. SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. 55. Letöltés: http://edu.u-szeged.hu/pek2019/download/CEA_2019_PROGRAMME_ABSTRACTS.pdf (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2019e). Okostelefon-generáció: mitől lehet valaki „problémás felhasználó”? Klaszteranalízis magyar fiatalok mintáján. *Magyar Gyermek- és Ifjúságpszichiátria és Társszakmák Társasága (MAGYIPETT)*. 43. Kongresszusa, Gyula. 50. Letöltés: https://www.congressline.hu/wp-content/uploads/Magyipett2019_programf%C3%BCzetA5.pdf (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2019f). Pszichológiai faktorok szerepe a problémás internethasználatban: rizikó és protektív megközelítés. *XVI. Magatartástudományi Napok*, Szeged. http://web.med.u-szeged.hu/magtud/magtudnap/XVI_MagTudNap_absztrakt.pdf (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2019g). Problémás okostelefon-használat és dohányzás: motivációk és függőségek. *Addiktológia: Addictologia Hungarica (1589-0317): XVI. Supplementum p. 26. (2019) A Magyar Addiktológiai Társaság XII. Országos Kongresszusa*. Konferencia helye, ideje: Siófok, Magyarország 2019.11.28-2019.11.30.
- Kiss, H., és Pikó, B. (2018a). Problémás okostelefon- és internethasználat középiskolás és egyetemista fiatalok körében – a veszélyeztetettség meghatározása klaszteranalízis alapján. *Új Pedagógiai Szemle*. 68(5-6), 22–43. Letöltés: http://folyoiratok.ofi.hu/sites/default/files/journals/upsz_2018_5_6_beliv_online.pdf (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2018b). *Relationship between problematic Internet use and resilience among youth*. In: Bognár, C. és Móricz, K. (eds.): *9th European Conference on Positive Psychology: Book of Abstracts*. Akadémiai Kiadó AKCongress, Budapest. 348–349. Letöltés: https://static.akcongress.com/downloads/ecpp/ecpp2018_book_of_abstract.pdf (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2018c). Az önkontroll, az önértékelés és a nem szerepe a problémás internet- és okostelefon-használatban. In: Lippai Edit (szerk.): *Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése, kivonatkozó: Változás az állandóságban*. Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest. 220. Letöltés: <https://docplayer.hu/104811395-Valtozas-az-allandosagban.html> (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2018d). A problémás okostelefon-használat faktorszerkezete az életkor és a nem tükrében. In: Vidákovich Tibor és Füz Nóra (szerk.): *PÉK 2018 [CEA 2018] XVI. Pedagógiai Értékelési Konferencia [16th Conference on Educational Assessment]: program és absztraktkötet [program book and abstracts]*. SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. 51. Letöltés: <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/13740/> (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2017a). A problémás internethasználat összefüggése a magányossággal középiskolás és egyetemi hallgatók körében. *Iskolakultúra*. 27(1-2), 77–85. doi: [10.17543/ISKKULT.2017.1-12.77](https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2017.1-12.77)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2017b). A problémás internethasználat és a magányosság kapcsolata fiatalok között. In: Koncz István és Szova Ilona (szerk.): *PEME XV. PhD – Konferencia – elektronikus könyv, I. kötet*. Budapest. 118–130. Letöltés: <http://peme.hu/wp-content/uploads/2017/12/XV.-Konferencia-I-ko%CC%88tet-PEME.pdf> (2020. 11. 20.)
- Kiss, H., és Pikó, B. (2017c). Középiskolások és egyetemisták problémás internethasználata mint pedagógiai kihívás. In: D. Molnár Éva és Vigh Tibor (szerk.): *PÉK 2017 [CEA 2017] XV. Pedagógiai Értékelési Konferencia [15th Conference on Educational Assessment]: program és absztraktkötet [program book and abstracts]*. SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. 98. Letöltés: http://www.edu.u-szeged.hu/pek2017/download/PEK_2017_ABSZTRAKTKOTET.pdf (2020. 11. 20.)
- Pikó, B., és Kiss, H. (2019a). Az okostelefon- és közösségimédia-használat néhány sajátossága egy fiatalok körében végzett online felmérés alapján. *Információs Társadalom*. 19(1), doi: [10.22503/infars.XIX.2019.1.5](https://doi.org/10.22503/infars.XIX.2019.1.5)
- Pikó, B., és Kiss, H. (2019b). Dohányzás és okostelefon-függőség fiatalok körében: a motivációk differenciáló szerepe klaszterelemzésben. *Iskolakultúra*. 29(8), 36–46. doi: [10.14232/ISKKULT.2019.8.36](https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2019.8.36)