

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
BÖLCÉSZETTUDOMÁNYI KAR
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA
EGÉSZSÉGNEVELÉS DOKTORI PROGRAM

PRIEVARA DÓRA KATALIN

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

PhD értekezés tézisei

Témavezető:

Prof. Dr. Pikó Bettina

egyetemi tanár



Szeged, 2018

A DISSZERTÁCIÓ TÉMÁJÁNAK BEMUTATÁSA, PROBLÉMAFELVETÉS

Napjainkban az internetezés életünk szerves részét képezi, hiszen a vezeték nélküli hálózat megjelenésének köszönhetően bárhol, bármikor elérhetővé váltak az online tartalmak. A világhálón lehetőség van szinte korlátlan mennyiségű információ keresésére, szórakozásra, játéokra, 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 használatával és a potenciális veszélyforrásokkal. Az online kínált korlátlan időtöltés könnyen addiktívvá teheti használatát, a problémás internethasználat pedig képes hatást gyakorolni a személyek mindennapjaira, szociális kapcsolataira, mentális és fizikális jóllétére. Ráadásul a világháló az iskolai teret kibővítve egy új helyszínt képes biztosítani a zaklatásnak. A cyberbullying (azaz az online térben történő zaklatás) pedig akár súlyosabb következményekkel is járhat, mint a hagyományos iskolai zaklatás. Disszertációmban arra vállalkozok, hogy bemutassam kutatásunkat, melynek célja a magyar fiatalok internetezési szokásainak felderítése volt, adatainkat összevetve hazai és nemzetközi kutatási tapasztalatokkal. Eredményeinek felhasználásával került kialakításra egy, többek között az internetezéssel kapcsolatos megelőző egészségnevelő program, mely fázisainak leírásával kívánjuk demonstrálni az ismeretek alkalmazását a gyakorlatban.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A kutatások fő célcsoportját a 14-24 éves fiatalok alkotják, akik átlagosan a legtöbb időt töltik internetezéssel (*Holtz és Appel, 2011*). Átlagosan az egyetemisták 82 százaléka, a tizenévesek 60 százaléka internetezik napi szinten (*McIntyre, Wiener és Saliba, 2015*). A 20-24 évesek hétköznap átlagosan 120, hétvégén 192 percet töltenek online (*Livingstone, Haddon, Görzig és Ólafsson, 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. A leggyakrabban végzett online tevékenységek a szórakozás, a kapcsolattartás, a közösségi oldalak látogatása, majd ezek után következik az információkeresés és segítségkérés (*Ságvári, 2012*).

Úgy tűnik, hogy a fiatalok számára a mindennapok problémái elől egyfajta menedéket nyújthat az online világ (*Kardefelt-Winther, 2014*), az eszképzizmus egyik modern, könnyedén elérhető módjává vált. Emellett a másik motiváció a valós környezetből hiányzó vagy nem

kellő mennyiségű szociális támogatás kompenzálása online szociális tőkével. Azonban ha hosszú ideig fennáll ez a kompenzálás, és az internet lép elő a legmeghatározóbb szociális közeggé, akkor az fizikai, pszichológiai és társas szinten egyaránt következményekkel bír.

A problémás internethasználat

Az internetfüggőség egy kontrollálhatatlan vágy a világháló túlzott mértékű használatára, amikor is leértékelődik a nem internetezéssel eltöltött idő (Young, 1998; 2004). Jelen kutatásunkban mi a problémás internethasználat elnevezést alkalmazzuk, ugyanis a kiterjedt internetezés kedvezőtlen hatással lehet a személy életére anélkül is, hogy függőként diagnosztizálnánk (Spada, 2014). A korai felosztásban öt altípusát különböztették meg (Young, Pistner, O'Mara és Buchanan, 2000): kiberszexuális addikció, kibercapcsolati addikció, netkompulzió, túlzott információszerzés, számítógép addikció. Később Young (2009) a patológiás internethasználat kritériumai alapján véve három alkategóriát nevezett meg: excesszív játék, online szexuális megszállottság, e-mail/szöveg küldése.

A problémás internethasználatot számos tényezővel vetették már össze a különböző kutatások során. Az eredmények azt mutatják, hogy a problémás internethasználók kevésbé elégedettek saját életükkel (Kabasakal, 2015), jellemző rájuk a szenzoros élménykeresés (Rahmani és Lavasani, 2011a), a mindennapokban észlelt stressz magas aránya (Velezmoro, Lacefield és Roberti, 2010). Találtak kapcsolatot a szégyenlősséggel (Eroglu, Pamuk és Pamuk, 2013) és a magányossággal is (Fallahi, 2011). Az egyedülálló szülők gyermekeinél jellemző a problémásabb internetezés (Li, Garland, és Howard, 2014), ahogyan az anya alacsonyabb iskolai végzettsége is. Tizenéveseknél a hiányzó szociális támogatás nagyobb mértékű problémás internethasználatot eredményezett (Gunuc és Dogan, 2013). Egyetemisták esetén marihuána- és alkoholfogyasztás társult a fokozott internethasználathoz (Korkeila, Kaarlas, Jääskeläinen, Vahlberg és Taiminen, 2010), míg koreai középiskolásokat vizsgálva mind az alkoholfogyasztás, mind a droghasználat nagyobb kockázatú problémás internetezéssel járt együtt (Lee, Han, Kim és Renshaw, 2013). Kapcsolatot találtak a problémás internethasználat és az agresszív viselkedések között is (Odacı és Çelik, 2013).

A kockázatvállaló, agresszív viselkedéssel, a dohányzással, alkohol- és drogfogyasztással való korrelációja miatt elképzelhető, hogy a fiatalkori problémaviselkedés egyik újkori elemeként is tekinthetünk a problémás internethasználatra. A fiatalkori problémaviselkedés szindróma a fenti elemek mellett magába foglalja az antiszociális viselkedést, az iskolai beilleszkedés problémáit, a tanulási nehézségeket, a kockázatos szexuális aktivitást és a

pszichés zavarokat is (*Jessor és Jessor, 1977*). Feltételezhetjük, hogy a problémaviselkedés az internetezési szokásokban is megnyilvánulásra kerülhet.

Figyelembe véve, hogy a fiatalokra a viszonylag hosszabb idejű napi internetezés a jellemző, minél korábbi életkorban lenne szükség a megelőző jellegű oktatásra. A szülők felelőssége egyre nő abban a tekintetben, hogy figyeljenek a gyermekek internetezési tevékenységeire, szabályozzák, mennyi időt töltenek el a világhálón. A szoros családi kapcsolat és a kellő mennyiségű és minőségű kommunikáció védőfaktoroként funkcionálhat a túlzott internetezés kialakulásában (*Park, Kang és Kim, 2014*), ezért az intervenció és prevenció programok során érdemes erre külön is hangsúlyt fektetni.

A KUTATÁS CÉLJA, RELEVANCIÁJA

Jelen kutatásunk egyik célja az volt, hogy felmérjük, milyen internetezési szokásokkal rendelkeznek manapság a fiatalok, beleértve a problémás internethasználat jelenlétét. Második célként tűztük ki, hogy a problémás internethasználat mellett a pszichológiai jellemzők bevonásával a fokozott internetezés háttértényezőit felderítsük. Illetve adataink összevetése korábbi, szintén a problémás internethasználatra vonatkozó magyar kutatás eredményeivel. A két vizsgálat között eltelt tíz év, így a változások alapján levonhatóak a következtetések, hogy a jelenlegi prevenció tevékenységek mely részterületre fókuszáljanak. Harmadrészt pedig megnéztük, hogy a különböző szocio-demográfiai és magatartási változók, illetve az online zaklatás gyakorisága milyen hatással van az internetezés mértékére. Negyedrészt kíváncsiak voltunk arra, hogy a szakirodalmi háttér feltérképezése, a külföldi bevált eljárások miként emelhetők át a gyakorlatba egy korai prevenció program megvalósítása során.

KUTATÁSI KÉRDÉSEK, HIPOTÉZISEK

A célokkal összhangban a kutatási kérdéseink is az internetezési szokások felmérésének és a problémás internethasználat témái köré rendszerezhetőek.

- I. *Az internetezés mértékére és az online tevékenységekre vonatkozó kutatási kérdések:*
Milyen gyakorisággal használják a fiatalok az internetet? Van az online tevékenységek gyakoriságában nemi vagy életkori különbség?

H₁: A napi szintű internetezés mértéke az elmúlt évek eredményeihez képest növekedett.

H₂: A fiatalokra intenzívebb napi internethasználat jellemző.

H₃: Eltérés található a középiskolás és a felsőoktatásban tanuló diákok internetezési szokásaiban: a fiatalabbak több időt töltenek el az internet előtt.

H₄: A fiúk és a lányok eltérnek az interneten végzett tevékenységek tekintetében.

II. *A problémás internethasználatra vonatkozó kutatási kérdések:* Mi jellemző a problémás internethasználat mértékére? Milyen pszicho-szociális tényezők állnak mögötte? Van összefüggés a szerfogyasztás gyakorisága és a problémás internethasználat között? Tekinthető a problémás internethasználat is a fiatalkori problémaviselkedés szindróma egy új elemének?

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

H₆: A fiúkra nagyobb problémás internethasználat jellemzőbb.

H₇: A problémás internethasználat összefügg az étellel való elégedetlenséggel.

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

H₉: A magasabb szintű észlelt stressz és a problémás internethasználat összefügg.

H₁₀: Az agresszív viselkedés összefüggésben áll a problémás internetezéssel.

H₁₁: A problémás internethasználat összefüggésben áll 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.

H₁₃: A szerfogyasztás 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 kutatási kérdések:* Éri a fiatalokat zaklatás az interneten? Milyen személyiségjellemzővel áll összefüggésben az internetes zaklatás?

H₁₅: A résztvevő fiatalokat érte az elmúlt 3 hónapban negatív tapasztalat az interneten.

H₁₆: 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 prevenciós programra vonatkozó kérdések:* Milyen a programban részt vevő személyek bennmaradása, valamint aktivitása a foglalkozások előrehaladtával? Hogyan építhető be egy komplex egészségnevelő programba a problémás internethasználat megelőzése?

H₁₈: Az egészségnevelő program során magas lesz a gyermekek, illetve a szülők bennmaradási aránya.

H₁₉: Az egészségnevelő program foglalkozásain magas aktivitás várható a gyermekek részéről.

H₂₀: A kezdeti szülői motiváció emelkedni fog az egészségnevelő program végére.

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

H₂₂: Az egyes iskolatípusokban eltérés mutatkozik a gyermekek motiváltsága között.

H₂₃: Az egészség ismereteket mérő kérdőívben 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.

AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT BEMUTATÁSA

Módszer

Az általunk alkalmazott online kérdőív kitöltése megközelítőleg 20-25 percet vett igénybe. 2014. január és 2014. július közötti időszakban volt elérhető különféle internetes közösségi oldalakon és a fiatalok által gyakran látogatott online fórumokon. Az internetes kitöltés mellett több ok miatt is döntöttünk a gyors adatgyűjtés mellett. Feltételeztük, hogy a problémás mértékben internetezők populációja könnyebben elérhető lesz ezen a módon.

Minta

Az adatfelvételre két hullámban került sor (lásd 1. táblázat). Az első adatgyűjtési időszakban a kérdőívet összesen 386 lány töltötte ki. Mivel a fiú kitöltők alacsony száma torzította volna az eredmények értelmezését, az 56 fiú válaszadót kiemeltük a mintából. Ezt a létszámbeli különbséget úgy igyekeztünk kiegyenlíteni, hogy az adatfelvétel utolsó időszakában specifikusan olyan fórumokat kerestünk fel, ahol inkább jellemző a fiúk jelenléte

(labdarúgással, online játékokkal kapcsolatos fórumok, természettudományi karok internetes csoportjai). Végül 204 fiú válaszadó vett részt a kutatásban, így a lányok mintáját életkorban hozzájuk illesztettük, pontosan 204 fő eredményeit megtartva, így az összesített elemszám 408 fő lett. A résztvevők közül 163 fő gimnazista, szakközépiskolai tanuló (40 százalék) és 245 fő egyetemista, illetve főiskolás (60 százalék) volt.

1. táblázat. A két adatfelvételi fázis kitöltőinek száma

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

A kutatásban alkalmazott mérőeszközök, háttérváltozók

- Interneten eltöltött napi idő megbecsülése
- Internetes tevékenységekkel töltött napi idő megbecsülése (Žumárová, 2015)
- Problémás Internethasználat Kérdőív (Demetrovics, Szeredi és Nyikos, 2004)
- Élettel való elégedettség (*Satisfaction with Life Scale*, Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985)
- 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (Mayer, Lukács és Pauler, 2012)
- Észlelt Stressz Skála (Stauder és Konkoly Thege, 2006)
- Agresszió (*The Aggression Questionnaire*, Buss és Perry, 1992)
- Szégyenlősség (*Shyness Scale*, Rai, 2011; Santesso, Schmidt és Fox, 2004)
- Valahová tartozás (*Need to Belong Scale*, Leary, Kelly, Cottrell és Schreindorfer, 2013)
- UCLA Magányosság Skála (Csóka, Szabó, Sáfrány, Rochlitz és Bódizs, 2007)
- Észlelt társas támogatás (*Measures of Perceived Social Support*, Turner és Marino, 1994)
- Elmúlt három hónap szerfogyasztási szokásai, internetes zaklatás gyakorisága
- Társadalmihelyzet-mutatók (Pikó és Fitzpatrick, 2001)

Eljárások, adatelemzés

Az adatelemzés során az SPSS 15.0 for Windows elnevezésű szoftvert alkalmaztuk. A leíró statisztikai elemzésen túl használtunk faktoranalízist a változók közötti kapcsolatok tendenciáinak felmérésére, a kétoldalú kapcsolatok felderítésére korrelációanalízist. A többváltozós lineáris regresszióanalízis segítségével különböző pszichológiai faktorok független változóként való összefüggéseit vizsgáltuk a problémás internethasználat mint

függő változó alakulásában. A változók közötti kapcsolatot továbbá útelemzéssel is elemeztük, IBM SPSS Amos 22 programot használva.

AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT – EREDMÉNYEK ÉS MEGVITATÁS

Korábbi kutatási eredményekkel (*Livingstone* és *mtsai*, 2011) összhangban a mintabeli fiatalok 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. Feltételezéseinknek megfelelően (H_1) a napi szintű internetezés mértéke növekedett a korábbi vizsgálati adatokhoz képest (*Livingstone* és *mtsai*, 2011). Előzetes elvárásunkkal (H_2) és a szakirodalmi tapasztalatokkal (*Kitta*, 2013; *Holtz* és *Appel*, 2011) szemben azt találtuk, hogy a napi több órás internetezés elterjedtebb az egyetemista korosztály körében. Továbbá az online tevékenységek között különbség volt észlelhető (H_3). Az egyetemista korcsoport tagjai gyakrabban használták az internetet azonnali üzenetek írása, böngészés, illetve információkeresés céljából. Ami a nemi különbségeket illeti, a szakirodalommal összhangban (*Canan*, *Ataoglu*, *Ozçetin* és *Icmeli*, 2012) a mi mintánkban is a fiúkra volt jellemzőbb a felnőtt, illetve hírtartalmú oldalak gyakoribb felkeresése is. Ezzel szemben a lányoknál 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 (H_4).

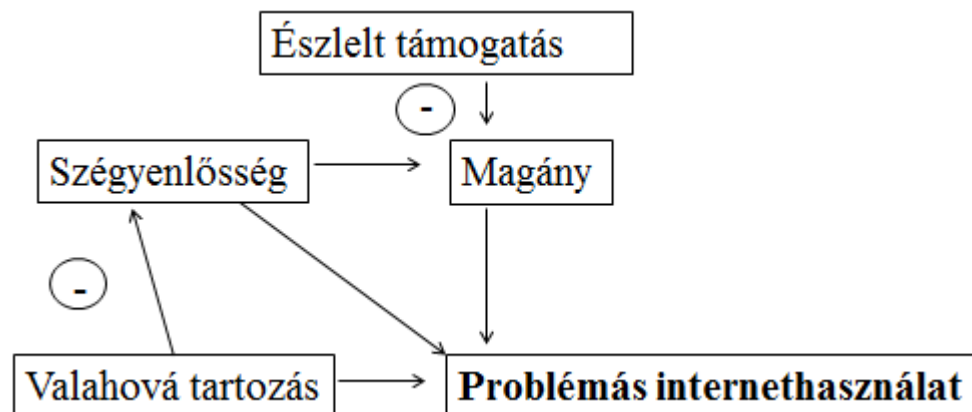
Eredményeinket összevetettük egy 10 évvel korábbi kutatással (*Demetrovics* és *mtsai*, 2004), és bár a problémás internethasználat mértékében nem mutatkozott különbség (H_5), az elhanyagolás és a kontrollzavar alszállakon eltérést találtunk. A kontrollzavar esetén a mostani pontszámok magasabb értéke arra hívja fel a figyelmet, hogy a prevenció során erre a területre kell a hangsúlyt fektetni, vagyis arra, 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 (*Şenormancı* és *mtsai*, 2014). Ezzel szemben nem találtunk számottevő különbséget a két nem között, illetve a két korosztály között sem.

A 7-11. hipotézisben azt fogalmaztuk meg, hogy a problémás internethasználat kapcsolatot mutat a különböző pszicho-szociális változókkal. Ennek megfelelően más kutatók megállapításait igazolva együttjárt az étellel való elégedetlenséggel (*Kabasakal*, 2015), az észlelt stresszel (*Velezmore* és *mtsai*, 2010), a valahová tartozás vágyával, a magányossággal (*Esen*, *Aktas* és *Tuncer*, 2013) és a szégyenlősséggel (*Eroglu* és *mtsai*, 2013). Az eredmények

azt mutatják, hogy főként társas motiváció állhat a problémás internethasználat mögött, ami stressz-levezetésként funkcionálhat, egy olyan helyet kínál, ahol megfedkezhetnek a felhasználók a mindennapi gondjaikról.

Előzetes feltételezésünknek megfelelően az agresszió (H_{10}) a mi kutatásunkban is összefüggésben állt a problémás internethasználattal (Odaci és Çelik, 2013). A szenzoros élménykeresés (H_8) nem mutatott korrelációt a problémás internethasználattal, ellentétben más kutatási eredményekkel (Rahmani és Lavasani, 2011b). Ellenben az észlelt társas támogatás mind az apa, az anya és a barát részéről is negatív kapcsolatot mutatott a problémás internetezéssel. Előzetesen feltételeztük, hogy a családi helyzet is hatással van a problémás internethasználat kialakulására. Eredményeink alapján a család társadalmi helyzete és az anya iskolai végzettsége befolyással bír a problémás internethasználat alakulására (H_{12}).

Az útelemzés alapján a problémás internethasználatot eszerint közvetlenül befolyásolja a valahová tartozás vágya, a szégyenlősség és a magányosság (lásd 1. ábra). Mindez korábbi vizsgálatok eredményeit (Mazzoni, Baiocco, Cannata és Dimas, 2016) alátámasztva azt implicálja, hogy az offline környezet, a stabil szociális háló védőfaktoroként funkcionálhat a problémás internethasználat kialakulásában.



1. ábra. A problémás internethasználat egyszerűsített modellje

Adataink nem támasztják alá, hogy a problémás internethasználat a fiatalkori problémaviselkedés egyik új eleme lenne (H_{14}). Az alkohollal negatív együttjárást találtunk, míg a dohányzással és a drogfogyasztással nem találtunk kapcsolatot. Elemzésünkben a szerfogyasztás társas aspektusa jelent meg inkább, míg az internethasználat esetén a társak, a szociális és érzelmi támogatás hiánya.

Az internetes zaklatás mértékét illetően a kibővített adatokkal együtt is csak kevés olyan személyről beszélhetünk, akik rendszeresen cyberbully áldozatai, így az ezzel kapcsolatos

eredményeket fenntartásokkal kell kezelni. A cyberbully jelensége a 16-17. hipotéziseinknek megfelelően pozitív korrelációt mutatott a problémás internethasználattal, jellemző volt a szenzoros élménykeresés, a magányosság és az agresszió, melyek kapcsolatát a zaklatással korábbi eredmények is igazolják (Şahin, 2012). Az étellel való elégedettség negatív kapcsolatban állt a cyberbullyval, csakúgy, mint a problémás internethasználattal.

EGY EGÉSZSÉGNEVELŐ PREVENCIÓS PROGRAM KIDOLGOZÁSA

Az iskolai egészségfejlesztő program célkitűzései

A problémás internethasználat leghatékonyabb megelőzési módja a tudatos internethasználat minél korábbi kialakítása lehet. Erre a leghatékonyabb metodika a gyakorlati példákon keresztül történő bemutatás, a tapasztalat útján történő tanulás. Mindezeket szem előtt tartva kialakítottunk 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. A pilot program „A kardiovaszkuláris betegségek felnőttkori kialakulásának megelőzésére célzott iskolaegészségügyi egészségnevelési program az iskolavédő és pedagógus együttműködésével, a szülők bevonásával” munkacímet viselte. A cél egy univerzális, iskolai egészségfejlesztő program kialakítása volt. A témakörök az alábbiak voltak: az egészség fogalma, táplálkozás, testmozgás, alvás, szorongás, modernkori szenvedélyek, egészségügyi oktatás. A program nyolc alkalommal, heti rendszerességgel került megrendezésre. Az egyes alkalmakat délutánonként tartották, jellemzően 60-90 perces időtartamban.

A modernkori szenvedélyek témakör esetében a megelőző otthoni feladat során össze kellett írniuk a családoknak, hogy mik az előnyei és hátrányai különböző technikai eszközök használatának. Ezt követően képernyőnaplót kellett készíteniük a gyermekeknek, majd az osztálytanító által felolvasásra került egy mese, melynek szereplője egész napját az internet előtt tölti és a problémás internethasználat jellegzetes tüneteit megjeleníti. Ezután a foglalkozáson rátértek a gyermekek boldogságforrásainak megbeszélésére, felhívva arra a figyelmet, hogy a különböző szenvedélyek, addikciók helyett mik lehetnek az egészséges alternatívák. Majd átbeszélésre került a következő alkalomra elkészítendő feladat, egy egészséges napirend kialakítása – ez a feladat már orientálja a gyermekeket az idő hatékony menedzselése felé, a tudatos és célirányos számítógép-használat irányába. A foglalkozás

végén zárókörben visszajelzést adhattak a gyermekek és szülei a tapasztalataikról, gondolataikról és érzéseikről, hogy hogyan érezték aznap magukat.

Minta

Az egészségfejlesztő program négy iskolában került lebonyolításra. Minden iskolából harmadikos osztályos diákok ($N = 35$, 16 lány és 18 fiú) és szülei ($N = 33$, 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 egészségnevelő program értékelése

A programban való benmaradás 100 százalékosnak tekinthető, nem történt kiesés (H_{18}). Az aktivitás értékelése során plafonhatás volt megfigyelhető, a gyerekek és szülei a program kezdetétől fogva lelkesek és aktívak voltak (H_{19}). Az elemzések alapján elmondható, hogy a programra jelentkezők az átlagnál lényegesen magasabb szinten motiváltak és tájékozottak az egészséget illetően. A szülői motivációs és az egészséggel kapcsolatos ismereteket mérő kérdőívvel számszerű szignifikáns változást azonban nem tudunk kimutatni (H_{20} , H_{21} , H_{23}). Az egyes iskolatípusok között sem volt számottevő különbség (H_{22}). A program ideális esetben évenként ismétlődne, megújuló, egyre mélyülő tartalommal, igazodva a gyermekek kognitív és érzelmi fejlődéséhez.

ÁLTALÁNOS MEGVITATÁS

A vizsgálatonként eltérő megnevezés és a különféle definíciók használata, az egymástól különböző tesztek és kérdőívek alkalmazása megnehezíti az egységes kép kialakítását arról, hogy milyen személyiségjellemzőkkel, környezeti jegyekkel járhat együtt a fokozott mértékű internetezés. Az eredmények sokszor egymással ellentétesek, nem lehet egyértelműen bizonyított tényeket megfogalmazni az internetezés hatását illetően, az viszont elmondható, hogy az internetnek jelentős szerepe van főként a gyermekek, fiatal felnőttek életében, mindennapjaik elengedhetetlen és megkerülhetetlen részét képezi.

Az internet, noha számos előnnyel rendelkezik, a használatának kockázatai és negatív következményei is lehetnek. Hiszen amíg az internet lehetőséget biztosít a másokkal való társas kapcsolatok kialakítására, számos aspektusban káros lehet a személy pszichés egészségére. A szociális változók pozitív módon korreláltak a problémás internethasználattal,

míg az offline szociális közegből érkező társas támogatás és az étellel való elégedettség negatívan. Az adatok alátámasztják a kompenzációs elméletet, vagyis hogy a személyekre jellemző lehet az internet használata az offline társas tevékenységek pótlása céljából (Vandelanotte, Sugiyama, Gardiner és Owen, 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 az offline kapcsolatok szerepét és jelentőségét a személy életében. 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.

Ahogy a bemutatott prevenciós program során láthattuk, a modern technológia eszközei, így a számítógép, a tablet, az okostelefon helyes használatának a megtanítása minél kisebb korban szükséges, amikor még fogékonyak a gyermekek. 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. 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 hálózattal rendelkezzenek, mely érzelmi stabilitást ad, nem ad okot az online kompenzálásra, és akikkel 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. A végső cél pedig a tudatos és kritikai szemléletű használat kialakítása minél fiatalabb kortól kezdve.

IRODALOMJEGYZÉK

- Buss, A. H. és Perry, M. (1992): The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**. 3. sz. 452–459.
- 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.

- 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.
- Demetrovics Zsolt, Szeredi Beatrix és Nyikos Emese (2004): A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psichiatria Hungarica*, **19.** 2. sz. 141–160.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Jessor, R. és Jessor, S. L. (1977): *Problem behavior and psychological development*. Academic Press, New York.
- Kabasakal, Z. (2015): Life satisfaction and family functions as predictors of problematic internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, **53.** 294–304.
- Kardefelt-Winther, D. (2014): The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, **38.** 68–74.
- 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.
- 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.

- 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, 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.
- 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, 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.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. és Ólafsson, K. (2011): *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network, London.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Pikó, B. és Fitzpatrick, K. M. (2001): Does class matter? SES and psychosocial health among Hungarian adolescents. *Social Science and Medicine*, **53**. 817–830.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **7**. 3. sz. 203–216.
- Turner, R. J. és Marino, F. (1994): Social support and social structure. *Journal of Health and Social Behavior*, **35**. 3. sz. 193–212.
- 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.

- 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. (2009): Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **39**. 4. sz. 241–246.
- 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.
- Žumárová, M. (2015): Computers and children's leisure time. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **176**. 779–786.

A DISSZERTÁCIÓHOZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓK

- 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 preventív 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.mptpszichiatria.hu/docread.aspx?web_id=&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 preventív 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 Kivonatkiötet*. 418. http://www.mipszi.hu/sites/default/files/mpt_ngy2016_kivonatkiötet_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, Pikó Bettina, Záborszki Annamária, Dobos Éva, Pócs Dávid, Németh Judit és Boros Judit (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, Kivonatkiötet*. JATEPress Kiadó és Nyomda, Szeged. 303–304.