

Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata

146

Prievara Dóra Katalin¹, Pikó Bettina²¹ Szegedi Tudományegyetem, BTK Neveléstudományi Doktori Iskola² Szegedi Tudományegyetem, ÁOK Magatartástudományi Intézet

Összefoglalás: Háttér és célkitűzések: Az internethasználat napjainkban a fiatal generáció számára megkerülhetetlen tevékenység. Az online világ az elsődleges információforrás és a gyors kommunikáció színtere, amellyel nap mint nap akár több órát is eltölthetnek. Tanulmányunk célja, hogy megvizsgáljuk: a problémás mértékű internethasználat milyen összefüggést mutat bizonyos társas tényezőkkel, valamint a stresszel és az élettel való elégedettséggel.

Módszer: Adatgyűjtésünket 2014 első félévében végeztük, 386 lány bevonásával. A feladatuk egy online, anonim kérdőív kitöltése volt, mely a szocio-demográfiai adatokon túl kiterjedt a szociális háttértől érkező támogatásra, a különböző internetes tevékenységekkel eltöltött időre is. A leíró statisztikát követően faktorelemzést, korrelációs elemzést és többváltozós lineáris regresszió-elemzést végeztünk az összefüggések feltárása érdekében.

Eredmények: Adataink alapján elmondható, hogy a fiatalok 78%-a legalább napi két, 40%-uk napi négy óránál is többet tölt internetezéssel. Az egyes online végezhető tevékenységekből faktorelemzéssel négy különálló faktort kaptunk: Közösségi-böngészési, Hír-információ, Kockázatos és Magányos játékok faktor. Ezek közül egyedül a Hír-információ faktor nem mutatott együtt járást a problémás internetezéssel. A regresszióelemzés alapján a problémás használatot a szégyenlősség, a stressz, a magányosság és két faktor, a Közösségi-böngészési és a Kockázatos faktor magyarázza a legnagyobb mértékben.

Következtetések: Összességében megállapíthatjuk, hogy az internet központi szerepet játszik a megkérdezett fiatalok mindennapjaiban. A problémás használat abban az esetben nem jelent meg, ha az internetezésnek volt egy meghatározott célja, az ekkor végzett tevékenység általában hír- vagy információkeresés. A minél korábbi életkori szakaszban elkezdett prevenció, az internet helyes használatára való oktatás mindenképpen indokolt.

Kulcsszavak: problémás internethasználat; magányosság; stressz; társas támogatás; élettel való elégedettség

Summary: Background and aims of the study: Nowadays the internet use is inomissibile for the members of the young generations. The online world is the primary source of infomation and quick communication, and these activities can take more hours per day. The main goal of the present study was to examine interrelationships among problematic internet use, social factors, stress and life satisfaction.

Method: Data collection was going online during the first semester of the year 2014 (N= 386 girls). The anonymous questionnaire contained items on perceived social support and the amount of online activites beyond sociodemographics. After descriptive statistics, factor, correlation and multiple linear regression analyses were applied to detect interrelationships.

Results: According to our data, 78% of the participants spent daily at least 2 hours, 40% more than 4 hours online. Using factor analysis, four factors of online activities were identified: Social networking-surfing, News-information, Risky and Lonely game factors. Only the News-information factor was not related to the problematic internet use. Based on multiple regression analyses, we may conclude that shyness, stress, loneliness and two factors, the Social networking-surfing and the Risky factors acted as background variables for problematic internet use.

Conclusions: As a summary we may conclude that the internet has an important role in the everyday life of the participants. In case of the direct aim of the online activities the problematic use did not appear. These activities were mostly searching for information and news. In introduction of prevention, education about the correct use of the internet may be reasonable as early as possible.

Keywords: problematic internet use; loneliness; stress; social support; life satisfaction

Bevezetés

Mindennapjaink szerves részét képezi a számítógépezés, azon belül is az internet használata, mivel a tabletek, okostelefonok elterjedésével bárhol és bármikor lehetővé vált az online jelenlét (1). A társadalmi nyomás abban is tetten érhető, hogy azt, aki visszautasítja az internetet, a fiatalok csúfolják és kiközösítik, felnőttként lemarad a legfrissebb információkról, állásajánlatokról, hírekről. Az internet az első számú információforrássá lépett elő, emellett pedig a kapcsolattartás legfontosabb színtere is; elsősorban a fiatalok számára nélkülözhetetlen, akik már el se tudják képzelni az életüket internet nélkül (2). A használat mértéke jelentős, átlagos hétköznap a gyermekek két órát, hétvégeken pedig három órát is eltöltenek internetezéssel (3). Azon belül is az online közösségi oldalak látogatása a legnépszerűbb: egy kutatás szerint a tizenévesek 40%-ára jellemző, hogy napi egy órát töltenek el ilyen honlapokon, míg 26%-uknál ez az idő két óra, 16%-uknál eléri a napi három órás használatot is (4).

Az internethasználatnak számos előnye van, amihez a felhasználók könnyen hozzászoknak. Ilyen például az azonnali válasz és jutalom érzékelése, a folytonos visszajelzések és megerősítések szerzése (3). A túlzott mértékű internethasználat addikció megjelenéséig is elvezethet, aminek egyik oka a jutalomfüggőség kialakulásában is kereshető (5). Ez a függőségi viszony ugyanolyan elvonási tüneteket alakíthat ki mind fizikai, mind pszichológiai szinten, mint az alkohol, a drog vagy akár a szerencsejáték (6). A problémás mértékű internethasználat prevalenciája tág határok között mozog, kutatásonként eltérő mértékű a használt tesztet, a vizsgált kultúrát és a problémás használat kritériumának választott időtartamokat figyelembe véve, így előfordulása 1% (7) és 11% (8) között változhat.

Annak ellenére, hogy az utóbbi évtizedben terjedt el tömegesen az internethasználat, már viszonylag korán, az 1990-es évek végén megkezdődött a problémás mértékű használat kutatása (9). A jelenséggel kapcsolatos vizsgálatokat azonban megnehezíti, hogy nincs egységesen elfogadott kritériumrendszere, definíciója,

mérőeszköze, elnevezése. Van olyan kutató, aki internetfüggőségi zavarnak („*internet addiction disorder*”) nevezi (9), más internetfüggőségnak („*internet addiction*”) (10), excesszív internethasználatnak („*excessive internet use*”) (11), problémás internethasználatnak („*problematic internet use*”) (12), patológiás internethasználatnak („*pathological internet use*”) (13), kompulzív internethasználatnak („*compulsive internet use*”) (14), vagy internet abúzusnak („*internet abuse*”) (15) aposztrofálja a jelenséget. Általános jellemzőként elfogadható, hogy a túlzott használat egy kontrollálhatatlan vágyat jelent a világháló fokozott mértékű használatára, ekkor a személyek számára leértékelődik az az idő, amit nem online tölthetnek (16). A nagyszámú kutatások ellenére az online függőséget továbbra sem tartalmazza „A mentális betegségek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve”, a DSM-5 (17). Az online szerencsejáték-függőség ellenben bekerült a pszichiátriai zavarok egyik kategóriájába. Azért sincs még konszenzus a tekintetben, hogy külön betegségként tekinthetünk-e az internettel kapcsolatos problémákra, mert elképzelhető, hogy egyéb zavarokat (pl. szorongást, depressziót) fedő tünetcsoportról van szó (18). A kutatások igazolták a komorbiditást számos mentális zavarral, elsősorban depresszióval, ADHD-val, szociális és egyéb szorongásos kórképpel; ezek jelenléte egyértelműen hajlamosíthat függőségre az online világban (19).

Vizsgálatunkban a problémás internethasználat (PIH) kifejezést alkalmazzuk, mivel úgy véljük, még a patológiásnak tekinthető szint elérése előtt a napi több órás internetezés komoly negatív hatással lehet a felhasználók személyközi kapcsolataira, mentális és fizikai egészségére. Bár az egységes és átfogó definíció még várat magára, abban egyetértenek a kutatók, hogy vannak bizonyos elemei a viselkedésnek, amelyek alapján függőségről beszélhetünk (20). Az ún. három-faktoros modell a következőket emeli ki: kényszeresség (obszesszió), elhanyagolás és kontrollzavar (21). A kényszeresség alapja az internet excesszív használata, amely szalienciába torkollik, azaz az egyén életében dominánssá válik az online jelenlét, és kény-

szert érez az internettel való foglalkozásra, kényszeresen fantáziál, álmodozik róla, és amikor nincs online, akkor is azt tervezgeti, hogy mit fog csinálni az interneten. Ezzel összefügg az is, hogy elhanyagolja mindennapi tevékenységeit, a problémás internethasználó pl. kevesebbet alszik, eszik, mozog, nem készíti el a házi feladatát, elhanyagolja a házi munkát, társas kapcsolatait. A kontrollzavar pedig az interneten eltöltött idő szabályozásának a nehézségét jelzi, az eltervezettnél sokkal több időt tölt online. A problémás internethasználóra több elmélet is igyekszik átfogó magyarázatot találni. Davis (22) szerint a kognitív-behaviorista modellel magyarázható a jelenség, mivel a problémás internethasználattal maladaptív kogníciók társulnak, amelyek negatívan hatnak a felhasználó életvitelére. Davis elkülönít specifikus és generalizált problémás internethasználatot, ahol is a specifikus használatnál meghatározott cél kötődik az internetezéshez (pl. online szerepcsejáték), míg a generalizált problémás használat egy összetettebb viselkedési formát jelent. A kezelések során alkalmazott antidepresszívumok a neuropszichológiai modellt erősítik, vagyis azt, hogy a problémás internethasználat – csakúgy, mint egyéb függőségek esetében – az agy jutalmazó rendszerével, a dopamin hormon felszabadulásával állhat kapcsolatban (23). A kompenzációs teória szerint az online tevékenységekben próbálják meg a felhasználók megélni mindazt, amit a valós környezetükben nem tudnak (24).

A problémás internethasználatot számos tényezővel vetették már össze a különböző kutatások során. Az egyik ilyen fontos eredmény az életminőséggel, a pszichikai jólléttel való összefüggés. Az eredmények azt mutatják, hogy a problémás internethasználók kevésbé elégedettek saját életükkel (25, 26). Azok gondolkodása, akiknek internethasználata problémásnak minősíthető, könnyebben válik pesszimistává, gyakrabban értékeli a velük történt eseményeket és interperszonális kapcsolataikat negatívnak, ami csökkenti az élettel való elégedettségüket (27). Egy másik jelentős megfigyelés, hogy a problémás internethasználók körében az észlelt stressz magasabb szintű volt (28). Úgy tűnik, a

mindennapok problémái elől egyfajta menedéket nyújthat az online világ (29), az „eszképizmus” egyik modern módja. Emellett a másik motiváció a valós környezetből hiányzó – vagy nem kellő mennyiségű szociális támogatás kompenzálása online szociális tőkével, erre utal az az adat, amely szerint a fiatalok jelentős társas támogatást kapnak az online felületeken (30). Gyakori, hogy valamilyen stresszt okozó életeseemény elől a virtuális világba menekülnek, amit nemcsak hangulatjavításra és a helyzettel való megbirkózásra használnak fel, hanem társas támogatás szerzésére is. Circulus vitiosus alakulhat ki ugyanakkor, ha ez túlzott mértékű internethasználathoz vezet, annak negatív következményeivel. Problémás internethasználóra különösen hajlamosítanak a társas készségek zavarai (31); nem véletlen, hogy korrelációt mutat a magányossággal (32) és szégyenlősséggel (33). Az online jelenlét tehát egy megnövekedett, de a való életben nem teljesülő szociális szükségletet is kielégít, aminek hátterében állhat magányosság, szégyenlősség vagy a kapcsolatépítési/kommunikációs készség zavara (34, 35).

Jelen kutatásunk célja volt megvizsgálni, milyen mennyiségi és tartalmi szokások jellemzik a napi internethasználatot egy fiatal populációban. A szakirodalom szerint a középiskolások mellett az egyetemista korcsoport különösen érintett a problémás internethasználatban, aminek több oka van: a korosztály-specifikus fejlődéstani sajátosságok (átmenet a serdülőkor és a felnőttkor között), az internet könnyű elérhetősége és a szülői kontroll hiánya mellett az internethasználat megnövekedett szükséglete a tanulás során (36). Másik törekvésünk volt a problémás mértékű internethasználat mögött álló pszichológiai (jóllét-változók és társas pszichológiai) tényezők és online tevékenységek feltárása, illetve adataink összevetése korábbi, szintén a problémás internethasználatra vonatkozó magyar kutatás eredményeivel (37). A két vizsgálat között eltelt 10 év, így a változások alapján levonhatók a következtetések arra vonatkozóan, hogy a jelenlegi prevenciós tevékenységek mely részterületre fókuszáljanak.

Módszerek

Vizsgálatunkban 386 lány vett részt, 14–24 év közöttiek (átlagéletkor 20,2 év, a szórás 2,7 év). A fiú kitöltők (N=56) válaszait kiemeltük az adatbázisból, tekintetbe véve azt, hogy alacsony létszámuk torzította volna az adatok értelmezését. A résztvevők feladata egy anonim, önkéntesen alapuló kérdőív megválaszolása volt, amelyben az internethasználati szokásokon felül a problémás internethasználatra, étellel való elégedettségre, észlelt stressz mennyiségére és társas jellemzőikre (szégyenlősség, magányosság, vágy a kötődésre) vonatkozó kérdésekre is kellett válaszolni, ami átlagosan 15–20 percet vett igénybe. A nemzetközi kutatásokat alapul véve a válaszadás egy online kérdőív segítségével történt, mivel úgy tűnik, a fiatalok a papíralapú, hagyományos módszerekkel szemben az online kitöltést részesítik előnyben (38, 39). További szempont volt az internetes módszer választása mellett, hogy az ilyen kitöltési forma alkalmazása esetén magasabb arányban érthetünk el problémás mértékben internetezőket. A kitölteni kívánt kérdőív egy link segítségével volt elérhető, s akkor érvényesült a teljes kitöltés, ha nem maradt válasz nélkül egy kérdés sem. Mivel kötelező volt a válaszadás minden kérdésre, egy teljes körű, hiányzó adatokat nem tartalmazó adatbázist állíthattunk fel. A hat hónapos adatgyűjtésre 2014 január–július között került sor, különféle internetes közösségi oldalakon és fiatalok által sűrűn látogatott online fórumokon osztottuk meg a kérdőív linkjét.

Az interneten végzett tevékenységekkel kapcsolatosan minden résztvevőnek meg kellett adnia, mennyi időt tölt el velük naponta (nem használja az adott célból, pár perc, fél óra, 1–2 óra, 2–4 óra, 4 óránál hosszabb idő). Korábbi kutatásokat alapul véve (40) az alábbi online tevékenységekre kérdeztünk rá: azonnali üzenetek írása, közösségi oldalak látogatása, információkeresés, hírolvasás, kikapcsolódás, böngészés, filmnézés-könyvolvasás-zenehallgatás, felnőtt tartalmú oldalak látogatása, online szerencsejáték, online játék.

A problémás internethasználat mérésére a

Problémás Internethasználat Kérdőívet (37) alkalmaztuk, mely 18 itemből álló teszt, ahol a válaszlehetőségek egytől (soha) ötig (mindig) terjednek. Az alábbi három alskála különíthető el. Az *obszesszió (vagyis kényszeresség)* az internettel kapcsolatos gondolati elfoglaltságot, vágyakozást jelenti. Pl. „Milyen gyakran érezd nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna?”. A Cronbach- α megbízhatósági mutató értéke 0,77. Az *elhanyagolás alskála* arra vonatkozik, hogy a mindennapos tevékenységek végzése háttérbe szorul-e az internetezéssel szemben. Pl. „Milyen gyakran választod az internetezést a partnereddel való együttlét helyett?”. A problémás használók hajlamosak kevesebbet aludni, elhanyagolni a házimunkát, házi feladatot, csökken a mozgás, a kimozdulás otthonról. Az alskála megbízhatósági mutatója 0,66. A *kontrollzavar faktor* arra utal, hogy a felhasználó számára nehézséget okoz az interneten eltöltött idő szabályozása. Pl. „Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?”. A Cronbach- α értéke 0,87.

Az öt itemből álló Étellel való elégedettség skála (*Satisfaction with Life Scale, SWLS*) válaszlehetőségei egytől (egyáltalán nem értek egyet az állítással) hétig (teljesen egyetértek) terjedtek. Pl. „Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék.” (41). A Cronbach- α értéke 0,87 volt.

Az észlelt stressz mértékének megállapítására az *Észlelt Stressz Skála (Perceived Stress Scale)* szolgált (42). A kérdőív 14 itemből áll, és arra vonatkoznak a kérdések, hogy az elmúlt hónapban kerültek-e olyan élethelyzetbe, melynek leküzdése stresszt jelentett a számukra. Pl. „Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezted úgy, hogy összecsapnak a fejed fölött a hullámok?” A válaszkategóriák nullától (soha) négyig (nagyon gyakran) terjedtek. A megbízhatósági értéke a tesztnek 0,86 volt.

A *Need to Belong Scale* (43) alkalmazásával a kötődésre irányuló szükségletet mértük fel. Pl. „Szeretném, ha az emberek elfogadnának engem.”. A kérdőív 10 itemből áll, a válaszkategóriák egytől (egyáltalán nem értek egyet) ötig

(teljesen egyetérték) terjedtek. A Cronbach- α megbízhatósági mutató értéke 0,77 volt.

A Szégyenlősség Skálán (*Shyness Scale, RCBS*) szintén egytől (egyáltalán nem jellemző rám) ötig (teljes mértékben jellemző rám) lehetett értékelni az itemeket, összesen 13 állítást (44). A kérdőív ilyen jellegű állításokat tartalmazott: „Nem szoktam egyenesen mások szemébe nézni.” A Cronbach- α mutató értéke 0,82 volt.

A magányosság mérésére az *UCLA Magányosság Skála* (45) magyar adaptációját alkalmaztuk (46), mely kérdőív 20 állításból áll. Pl. „A kapcsolataim felszínesek.” A válaszlehetőségek egytől (egyáltalán nem értek egyet) négyig (teljesen egyetérték) voltak jelölhetőek. A Cronbach- α mutató 0,90 értékű lett.

Eredmények

Adataink elemzésére az SPSS 15.0 for Windows nevű szoftvert használtuk. A szignifikancia általunk elfogadott maximális szintje 0,05 volt. A leíró statisztikán túl faktoranalízist (a változók közötti kapcsolatok tendenciáinak megállapítására), korreláció-elemzést (a kétoldalú kapcsolatok feltérképezésére) és többváltozós li-

neáris regresszió-elemzést használtunk. A központi statisztikai elemzést a regresszió-analízis jelentette, amelynek segítségével értékeltük a különböző pszichológiai faktorok (mint független változók) összefüggéseit a problémás internethasználat (mint függő változó) kialakulásában.

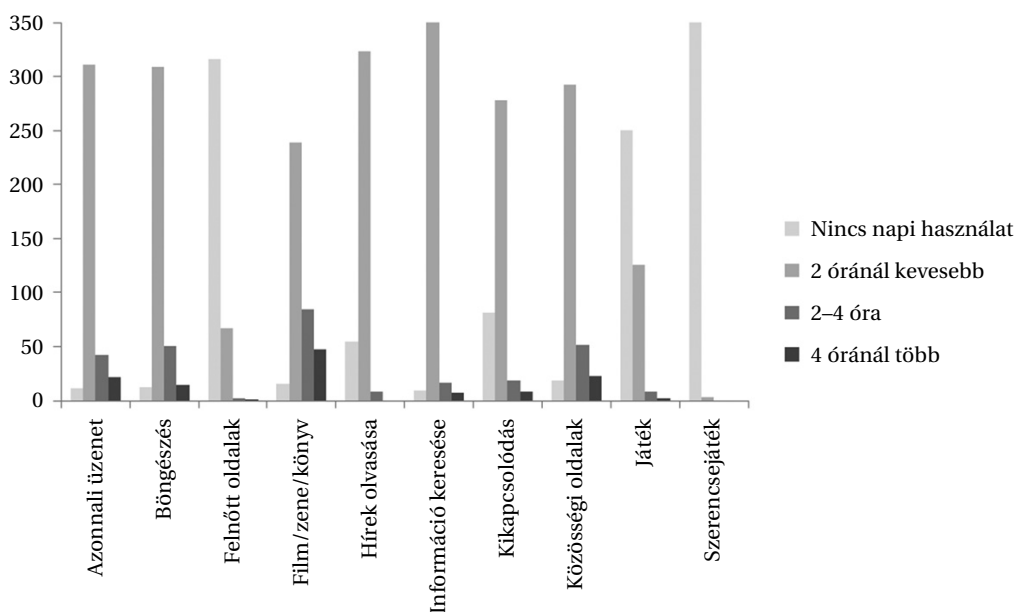
Leíró statisztika

A kérdőívet kitöltő 14–24 év közötti lányok 38,6%-a naponta legalább négy órát tölt el internethasználattal, 39,4%-uk kettő-négy órát, 13%-uk egy-két órát internetezik, 7,4%-uk esetében napi egy óra vagy annál kevesebb ez az időmennyiség, míg 1,6%-ukra jellemző az, hogy nem használják minden nap az internetet.

A mindennapos internetes tevékenységek gyakoriság szerinti felosztását az 1. ábra foglalja össze. Megkülönböztethetünk egymástól olyan aktivitásokat, amelyek napi szinten több mint négy órára leköti a felhasználókat, ilyenek a filmnézés, zenehallgatás, könyvolvasás online (a minta 12,2%-ára jellemző), különböző közösségi oldalak látogatása (6%), azonnali üzenetek írása (5,7%), honlapok böngészése (3,6%).

1. ábra

A különféle internetes tevékenységekkel eltöltött napi időmennyiségek



Két-négy órás tevékenységet jelent 21,8%-nál a filmnézés, zenehallgatás, könyv olvasás. A közösségi oldalak látogatása (13,5%), honlapok böngészése (13,2%). Új tevékenységként jellemző a kikapcsolódás (4,9%) és az információ keresése (4,4%). A megkérdezett személyek esetében nem volt jellemző a napi szintű használata a felnőtt tartalmú oldalaknak, az online szerencsejátékoknak és az online játékoknak (64,8% esetében nincs ilyen jellegű napi szintű aktivitás).

Faktorelemzés

Az egyes interneten végezhető tevékenységek kapcsolatának elemzésére faktoranalízist alkalmaztunk annak feltárására, hogy mely online tevékenységek végzése kapcsolódik egymáshoz (lásd: 1. táblázat). Az elemzés során négy, egymástól jól elkülönült faktort kaptunk: *Közösségi-böngészés*, *Információ-hír*, *Kockázatos* és *Magányos játék* használatokat (0,4-nél nagyobb faktorsúlyok szerint értékelve a végső rotált faktorstruktúrát). A négy faktor összesen a variancia 62,2%-át magyarázta meg.

Problémás internethasználat

A *Problémás Internethasználat Kérdőív*en elért eredményeket kétmintás t-próbával összevetettük egy 10 évvel korábbi kutatás adataival (37). A 2004-es kutatás esetében a megkérdezettek

1. táblázat

Az internetes tevékenységek kategóriái faktoranalízis alapján (végső, rotált eredmény). Faktorok a sajátértékekkel

Változók	1. faktor	2. faktor	3. faktor	4.faktor
Faktorsúlyok				
Azonnali üzenetek	0,788	–	–	–
Közösségi oldalak	0,754	–	–	–
Interneten töltött idő	0,753	–	–	–
Böngészés	0,537	–	–	–
Információkeresés	–	0,837	–	–
Hírolvasás	–	0,789	–	–
Kikapcsolódás	–	0,577	–	–
Felnőtt oldalak	–	–	0,848	–
Film/zene/könyv	–	–	0,440	–
Játék	–	–	–	0,570
Negatív tapasztalat elmúlt 3 hónapban	–	–	–	-0,716
%-os variancia	33,8	10,4	9,3	8,7
Faktor elnevezése	Közösségi-böngészés	Információ-hír	Kockázatos	Magányos játék

2. táblázat

A Problémás Internethasználat Kérdőív eredményeinek összevetése a teszt korábbi eredményeivel

Faktor	Vizsgálat	N	Átlag	Szórás	t	P
Obszesszió	2004*	472	9,2	3,9		
	2014	386	9,1	3,1	-0,411	n.sz.
Elhanyagolás	2004	472	12,1	4,1		
	2014	386	11,9	3,4	-1,112	n.sz.
Kontrollzavar	2004	472	11,3	4,1		
	2014	386	12,0	4,1	3,537	<0,001
PIH-skála	2004	472	32,6	10,0		
	2014	386	33,1	9,0	1,059	n.sz.

* Demetrovics és mtsai által 2004-ben publikált vizsgálat női adataival vetjük össze a mi, 2014-es adatgyűjtésünket

72%-át a 14–28 éves korosztály adatai tették ki (az átlagéletkor 23 év volt). A női kitöltők eredményeivel összevetett eredményeket a 2. táblázat szemlélteti. Az összesített skálán, az obszesszió, valamint az elhanyagolás alszállakon nem mutatkozott szignifikáns különbség a két mérés eredményei között. A kontrollzavar esetében a 10 évvel későbbi szám adatok magasabb átlagot mutatnak ($p < 0,001$).

Korrelációs mátrix

Korrelációs mátrixban ábrázoltuk a problémás internethasználat skáláinak, a négy tevékenységi faktor és a különféle pszichoszociális skálák eredményeit (lásd: 3. táblázat). Az étellel való elégedettség negatív összefüggést mutat a problémás internethasználattal és a három alszállájával egyaránt. Az észlelt stressz, a magányosság és a szegénylősség pozitív kapcsolat-

3. táblázat

A problémás internethasználat alszálláinak és az internetezési szokások faktorainak összevetése pszichológiai változókkal (korrelációanalízis)

	PIH-skála	Obszesszió	Elhanyagolás	Kontrollzavar	Közösségi böngészés f.	Információ-hír faktor	Kockázatos faktor	Magányos játék faktor
Élettel való elégedettség (terjedelem: 5–35, átlag: 22,73, szórás: 6,67)	-0,168***	-0,134**	-0,179***	-0,119*	-0,096	-0,048	-0,102*	0,021
Stressz (terjedelem: 19–68, átlag: 40,75, szórás: 7,77)	0,294***	0,198***	0,277***	0,264***	0,079	0,060	0,085	-0,043
Magányosság (terjedelem: 22–77, átlag: 38,46, szórás: 10,25)	0,250***	0,130**	0,249***	0,243***	0,019	0,015	0,085	-0,053
Vágy a kötődésre (terjedelem: 10–50, átlag: 33,29, szórás: 6,38)	0,145**	0,117*	0,043	0,194***	0,010	0,032	-0,008	0,036
Szegénylősség (terjedelem: 13–62, átlag: 37,61, szórás: 10,35)	0,347***	0,255***	0,304***	0,315***	0,020	-0,025	0,054	0,106*
PIH-skála (terjedelem: 18–65, átlag: 33,09, szórás: 9,05)	–	0,780***	0,869***	0,880***	0,313***	0,015	0,159***	0,144***
Obszesszió (terjedelem: 6–22, átlag: 9,13, szórás: 3,12)	0,780***	–	0,547***	0,499***	0,252***	0,022	0,062	0,030
Elhanyagolás (terjedelem: 6–23, átlag: 11,91, szórás: 3,42)	0,869***	0,547***	–	0,663***	0,336***	0,031	0,184***	0,140**
Kontrollzavar (terjedelem: 6–26, átlag: 12,05, szórás: 4,15)	0,880***	0,499***	0,663***	–	0,218***	-0,009	0,149**	0,177***
Közösségi-böngészés faktor	0,313***	0,252***	0,336***	0,218***	–	–	–	–
Információ-hír faktor	0,015	0,022	0,031	-0,009	–	–	–	–
Kockázatos faktor	0,159***	0,062	0,184***	0,149**	–	–	–	–
Magányos játék faktor	0,144***	0,030	0,140**	0,177***	–	–	–	–

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

ban volt a problémás internethasználattal és az alsklákkal is. A kötődés kialakítására irányuló vágy egyedül az elhanyagolás alskláival nem mutat kapcsolatot. A *Közösségi-böngészés* faktor a problémás internethasználattal és mindhárom alsklájával is pozitív összefüggésben állt. A *Kockázatos* faktor negatív kapcsolatban állt az étellel való elégedettséggel, a problémás internethasználattal, az elhanyagolás és a kontrollzavar alfaktorokkal pedig pozitív kapcsolatban. A *Magányos játék* faktor esetében a problémás internethasználat, az elhanyagolás, a kontrollzavar és a szégyenlősség mutat együtt járást. Az *Információ-hír* faktor esetében egyik skála sem mutatott korrelációt.

Többváltozós lineáris regresszió-elemzés

A 4. táblázat a problémás internethasználatot befolyásoló tényezők többváltozós lineáris regresszióelemzését mutatja be, stepwise módszer alkalmazva. Az elemzés segítségével arra kerestük a választ, hogy a problémás internethasználat mértéke mennyiben függ a különböző pszichológiai tényezőktől, illetve az interneten eltöltött különféle tevékenységektől. Elsőként a magasabb mértékű szégyenlősség ($\beta=0,255$, $p<0,001$) került be a szignifikáns változók közé, ezt követte a *Közösségi-böngészés* faktor ($\beta=0,296$, $p<0,001$), a magasabb stressz

4. táblázat

A problémás internethasználatot befolyásoló független változók stepwise regresszióanalízise

	PIH-skála
Koefficiensek a β (beta) regressziós együtthatóval és p szignifikanciával	1. Szégyenlősség $\beta=0,255$ ($p < 0,001$)
	2. Közösségi-böngészés faktor $\beta=0,296$ ($p < 0,001$)
	3. Stressz $\beta=0,159$ ($p = 0,001$)
	4. Kockázatos faktor $\beta=0,132$ ($p = 0,003$)
	5. Magányosság $\beta=0,124$ ($p = 0,005$)
Modell jellemzői	$R^2=0,27$
(R-négyzet és szignifikancia)	$p=0,005$

($\beta=0,159$, $p=0,001$), a *Kockázatos faktor* ($\beta=0,132$, $p=0,003$) és a magasabb érték a magányosság skálán ($\beta=0,124$, $p=0,005$). A bevitt 5 változó a szignifikancia 27%-át magyarázta összesen, a modell az elemzés során szignifikáns volt ($p<0,01$).

Megbeszélés

Tanulmányunk célkitűzése annak feltérképezése volt, hogy a napi szintű internetezésre mi jellemző középiskolás és egyetemista fiatalok körében, illetve a problémás mértékű internethasználat és különböző pszichológiai faktorok között kerestünk összefüggést. Korábbi kutatási eredményekkel (3, 4, 36) összhangban, saját eredményeink alapján megállapítható, hogy a mintába bekerült fiatal lányok életében központi szerepet játszik az internet, mivel 78%-uk minden nap legalább két órát internetezéssel tölt, míg közel 40% esetében ez az időmennyiség a napi négy órát is meghaladja. A megkérdezett személyek a legtöbb időt az online filmnézésre, zenehallgatásra, könyvolvasásra, a közösségi oldalak látogatására, az azonnali üzenetek írására és a honlapok böngészésére fordítják.

A különféle online végezhető tevékenységekből faktorelemzés során négy faktort sikerült elkülöníteni, amelyeket összevetettük a pszichológiai skálák, valamint a problémás internethasználatot mérő skála adataival. (a) A *Közösségi-böngészés* faktor a közösségi oldalak látogatását, azonnali üzenetek írását, böngészést és az interneten eltöltött legtöbb időt tartalmazta. (b) A *Kockázatos* faktorra a felnőtt tartalmú oldalak látogatása és a különféle online tartalmak letöltése volt jellemző, illetve összefüggést mutatott az étellel való elégedetlenséggel. (c) A *Magányos játék* faktor a szégyenlősséggel korrelált, itt a fő tevékenység egyedül az online játék, nem jellemző a közösségi oldalak felkérése, vagy az internetnek más módon történő használata kommunikációs célokra. Ez a három faktor összefüggést mutatott a problémás internethasználattal, míg egyedülként az (d) *Információ-hír* faktor nem. Feltételezzük, hogy ennek hátterében az áll, hogy akik adott cél (in-

formáció vagy hír) keresése érdekében ülnek az internet elé, kevésbé hajlamosak elveszteni az időbeli kontrollt a használat során. Korábbi kutatások is arra a következtetésre jutottak, hogy a célzott és konkrét információ-felhasználás (pl. munkához vagy iskolai feladathoz) nem vezet addikcióhoz (47).

A problémás internethasználat más kutatók megállapításait igazolva a lányoknál együtt járást mutatott az étellel való elégedetlenséggel (25, 26), az észlelt stresszel (28), a valahová tartozás vágyával és a magányossággal (32), valamint a szégyenlősséggel (33) egyaránt.

A többváltozós regresszió-elemzés szerint a problémás internethasználatot a szégyenlősség, a *Közösségi-böngészési* faktor, a stressz, a *Kockázatos* faktor és a magányosság magyarázza a legnagyobb mértékben. Részen bizonyos személyiségbeli tényezők (elsősorban a szociális készségeket jellemző magányosság és szégyenlősség), részen pedig az internethasználat bizonyos fajtái (kockázatos, pl. az ún. felnőtt oldalak használata, valamint az interneten eltöltött idő mennyisége, a közösségi oldalak és üzenetváltások, pl. a chatelés) hajlamosítanak tehát problémás internethasználatra. Az internet mára előlépett a szociális támogatás megszerzésének egy új színterévé. Az online társas közösségek felkeresésével szociális kompenzáció valósul meg (24), amikor is a mindennapokhoz szükséges szociális ingereket a személyek nem kapják meg a valós környezetüktől, így az interneten keresik azokat. Ezek mellett az adatokból arra következtethetünk, hogy a stressz-levezetés egyik csatornájaként is funkcionálhat az online jelenlét, mivel eredményeink szerint a megnövekedett mértékű stressz szintén befolyással bírt a problémás mértékű internethasználat kialakulásában.

Eredményeinket összevetettük egy 10 évvel korábbi kutatással (37), amihez képest eltérés mutatkozott a kontrollzavar alskálán. 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 bizonyos célhoz kötni és tudatosan strukturálni az internethasználatot. Ellenkező esetben könnyen elvész a kontroll a

használat felett, egyre több időt töltenek céltalan böngészéssel, ami könnyen odavezet, hogy az offline világ eseményeitől elszakadnak, pl. kevesebb valós időt töltenek családtagjaikkal és barátaikkal, elhanyagolják iskolai tevékenységeiket, munkájukat, a sportolást.

Kutatásunk korlátai között megemlíthető a minta összetétele, mivel a fiú kitöltők alacsony száma miatt az eredmények nem voltak alkalmasak nemek közötti összehasonlításra. A lányok magasabb kitöltési arányát indokolhatja az is, hogy a kérdőív közzététele döntően olyan online oldalakon és fórumokon történt, ahol nem kiegyenlített a nemek aránya. Nagyobb számú fiú kitöltő bevonása mindenképpen szükséges ahhoz, hogy pontosabb adatokat nyerhessünk az online játékokra vonatkozóan is, mivel a kutatások azt mutatják, a fiúkra inkább jellemzőek az efféle tevékenységek, míg a lányoknál inkább a közösségi oldalak látogatása dominál (48).

Joggal adódik a kérdés, hogy mit tehetünk az egészséges mértékű, azaz optimális felhasználás érdekében. Mivel az internet, az online jelenlét egyre inkább életünk szerves részévé válik, még a függőség nyilvánvalóvá válása esetén sem lehet cél a teljes absztinencia (kivéve pl. az online játékok vagy az online szerencsejátékok eseteit, amelyek megítélése egyértelműen a betegség kategóriába esik) (49). A prevenció szempontjából célszerű lenne az egészségfejlesztési programoknak a kémiai addikciókhoz vezető szerfogyasztás (cigaretta, alkohol, illegális drogok) mellett kitérnie az internet pozitív és negatív szempontjaira, előnyeire és veszélyeire egyaránt. A helyes használatához ugyanis hozzátartozik a lehetőségek széles tárházának megismerése a sokszor céltalan böngészés és az unatkozást elfedő online jelenlét helyett. Egy ilyen programnak érintenie kell azt is, hogy melyek az igazán veszélyes típusai az internethasználatnak, és hogy ezeknek milyen következményei lehetnek. Az ázsiai országokban különösen kiemelt probléma a fiatalok túlzott online jelenléte, ami tényleges függőséget okoz. Ezért ott az előbbieken kívül azt javasolják, hogy külön hangsúlyt kell fektetni a szülők tájékoztatására, akik közül sokan nem rendelkeznek elég ismer-

rettel az internet világban való eligazodáshoz, így a gyermekeikre leselkedő veszélyeket sem ismerik fel (50). A kutatásokban szereplő esetleírások (51) viszont egyértelműen azt erősítik meg, hogy a prevenció mellett szükség van terápiás és rehabilitációs programokra is. A kognitív-magatartásterápia sokféle eleme hatékony lehet a már meglévő függőség kezelésében (52). Például a probléma visszaigazolása, tudatosítása annak, hogy milyen tevékenységekre van negatív hatással az, ha sok időt töltenek az egyének online. Egy másik megtanítható stratégia az önmegfigyelés, ami az interneten eltöltött időt és az interneten végzett különböző tevékenységek rögzítését foglalja magába. Ehhez kapcsolódik az idő menedzselésének megtanulása is, például stopperóra alkalmazása, egyéb offline, társas

tevékenységek tudatos szervezése a magányosság és szociális izoláció csökkentése érdekében.

Az elv tehát a problémás mértékű internetezés esetén megegyezik a szerfüggőség kezelésével, a páciensek ebben az esetben is pszichoedukáción esnek át, hogy az internettel kapcsolatos gondolataikat és érzelmeiket monitorozni tudják, és elsajátítsanak alternatív megküzdési módokat a problémáik kezelésére. Emellett fontos az egyéb, offline tevékenységek facilitálása is. Mivel az internet szerves részét képezi a mindennapoknak, a teljes absztinencia nem tekinthető megvalósítható, ésszerű célnak, ezért a túlzott mértékű internetezés kezelésében a fókusz a tudatos használat megtanítására kell helyezni.

Irodalom

- KANG S, JUNG J:
Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Comput Hum Behav* 2014; 35: 376–387.
- GRAY NJ, KLEIN JD, NOYCE PR, SESSELBERG TS, CANTRILL JA:
Health information-seeking behaviour in adolescence: The place of the internet. *Soc Sci Med* 2005; 60(7): 1467–1478.
- LIVINGSTONE S, HADDON L, GÖRZIG A, ÓLAFSSON K:
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. London: EU Kids Online Network, 2011.
- NAEEMI S, TAMAM E, HASSAN SH, BOLONG J:
Facebook usage and its association with psychological well-being among Malaysian adolescents. *Procedia Soc Behav Sci* 2014; 155(6): 141–160.
- DHIR A, CHEN S, NIEMINEN M:
Predicting adolescent Internet addiction: The roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought Internet gratifications. *Comput Human Behav* 2015; 51: 24–33.
- LEUNG L:
Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7(3): 333–348.
- BAKKEN IJ, WENZEL HG, GÖTESMAN KG:
Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scand J Psychol* 2009; 50(2): 121–127.
- PARK SK, KIM JY, CHO CB:
Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Koreans adolescents. *Adolescence* 2008; 43(172): 895–909.
- GOLDBERG I:
Internet Addiction Disorder. <http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc>
Elérés: 2014. április 6.
- YOUNG KS:
Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1(3): 237–244.
- HANSEN S:
Excessive internet usage or „internet addiction”? The implications of diagnostic categories for student users. *J Comput Assist Lear* 2002; 18(2): 232–236.
- SPADA MM:
An overview of problematic internet use. *Addict Behav* 2014; 39(1): 3–6.
- CAPLAN SE:
Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral instrument. *Comput Hum Behav* 2002; 18(5): 553–575.
- GREENFIELD DN:
Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2(5): 403–412.
- MORAHAN-MARTIN J, SCHUMACHER P:
Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Hum Behav* 2000; 16(1): 13–29.
- YOUNG KS:
Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci* 2004; 48(4): 402–415.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION:
Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, American Psychiatric Publishing, 2013.
- KORONCZAI B, DEMETROVICUS ZS, KUN B:
Internetfüggőség és problémás internethasználat. In: Demetrovics Zs, Kun B (szerk): *Az addiktológia alapjai IV*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2010: 253–279.
- KO CH, YEN JY, YEN CF, CHEN CS, CHEN CC:
The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *Eur Psychiatry* 2012; 27(1): 1–8.
- WIDYANTO L, GRIFFITHS M:
‘Internet Addiction’: A Critical Review. *Int J Ment Health Addict* 2006; 4: 31–51.
- DEMETROVICUS Z, SZEREDI B, RÓZSA S:
The three-factor model of internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behav Res Meth* 2008; 40(2): 563–574.
- DAVIS RA:
A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Hum Behav* 2001; 17(2): 187–195.
- DELL’OSSO B, HADLEY S, ALLEN A, BAKER B, CHAPLIN WF, HOLLANDER E:
Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder. An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *J Clin Psychiatry* 2008; 69(3): 452–456.
- CAPLAN SE, HIGH AC:
Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic internet use. *Commun Res Rep* 2007; 23(4): 265–271.

25. CAO H, SUN Y, WAN Y, HAO J, TAO F:
Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health* 2011; 11: 802–810.
26. KABASAKAL Z:
Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Comput Hum Behav* 2015; 53: 294–304.
27. ÇELİK CB, ODAÇI H:
The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Child Youth Serv Rev* 2013; 35(3): 505–508.
28. VELEZMORO R, LACEFIELD K, ROBERTI JW:
Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the internet. *Comput Hum Behav* 2010; 26(6): 1526–1530.
29. KARDEFELT-WINTHER D:
The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Comput Hum Behav* 2014; 38: 68–74.
30. LEUNG L:
Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10(2): 204–214.
31. LIU, C-Y, KUO F-Y:
A Study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10(6): 799–804.
32. ESEN BK, AKTAS E, TUNCER I:
An analysis of university students' internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia Soc Behav Sci* 2013; 84: 1504–1508.
33. TREUER T, FÁBIÁN ZS, FÜREDI J:
Internet addiction associated with features of impulsive control disorder: Is it a real psychiatric disorder? *J Affect Disord* 2001; 66(2–3): 266–283.
34. CHOU C, HSIAO MC:
Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Comput Educ* 2000; 35: 65–80.
35. ENGELBERG E, SJÖBERG L:
Internet Use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7(1): 41–47.
36. KANDELL JJ:
Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1(1): 11–17.
37. DEMETROVICUS ZS, SZEREDI B, NYIKOS E:
A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatr Hung* 2004; 19(2): 141–160.
38. RAJMIL L, ROBLES N, MURILLO M, RODRÍGUEZ-ARJONA D, AZUARA M, BALLESTER A, CODINA F:
Preferences in the format of questionnaires and use of the internet by schoolchildren. *An Pediatr (English Edition)* 2015; 83(1): 26–32.
39. GRIFFITHS MD:
The use of online methodologies in data collection for gambling and gaming addictions. *Int J Ment Health Addiction* 2010; 8: 8–20.
40. ŽUMÁROVÁ M:
Computers and children' leisure time. *Procedia Soc Behav Sci* 2015; 176: 779–786.
41. DIENER E, EMMONS, RA, LARSEN RJ, GRIFFIN S:
The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess* 1985; 49(1): 71–75.
42. COHEN S, KAMARACK T, MERMELSTEIN R:
A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* 1983; 24: 385–396.
43. LEARY MR, KELLY KM, COTTRELL CA, SCHREINDORFER LS:
Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *J Pers Assess* 2013; 95: 610–624.
44. RAI R:
Shyness and sociability re-examined: Psychometrics, interactions, and correlates. *Disszertáció*. Hamilton (ON): McMaster University, 2011.
45. RUSSEL D, PEPLAU LA, CUTRONA CE:
The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol* 1980; 39: 472–480.
46. CSÓKA SZ, SZABÓ G, SÁFRÁNY E, ROCHLITZ R, BÓDIZS R:
Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére – a kapcsolati kérdőív (Relationship Scale Questionnaire) magyar változata. *Pszichológia* 2007; 27: 333–355.
47. KITTA G:
Médiafogyasztás: Médiahasználat a magyar ifjúság körében. In: Székely L (ed): *Magyar Ifjúság 2012 – tanulmánykötet*. Budapest: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó, 2013: 250–283.
48. CANAN F, ATAOLGU A, OZCETIN A, IMCELI C:
The association between internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Compr Psychiat* 2012; 53(5): 422–426.
49. LEE ZWY, CHEUNG CMK, CHAN THK:
Massively multiplayer online game addiction: Instrument development and validation. *Inform Manag* 2015; 52(4): 413–430.
50. LI W, GARLAND EL, HOWARD MO:
Family factors in internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Comput Hum Behav* 2014; 31: 393–411.
51. GRIFFITHS M:
Does internet and computer „addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychol Behav* 2000; 3(2): 211–218.
52. KHAZAAL Y, XIROSSAVIDOU C, KHAN R, EDEL Y, ZEBOUNI F, ZULLINO D:
Cognitive-behavioral treatments for „internet addiction”. *Open Addict J* 2015; 5(1): 30–35.