

# Képzés és Gyakorlat

Training & Practice

18. évfolyam, 2020/3–4. szám

## **Képzés és Gyakorlat**

A Szent István Egyetem Kaposvári Campus Pedagógiai Kar és  
a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Karának  
neveléstudományi folyóirata

*18. évfolyam 2020/3–4. szám*

### **Szerkesztőbizottság**

*Kissné Zsámboki Réka* főszerkesztő

Szerkesztők:

*Pásztor Enikő, Molnár Csilla*

*Kloiber Alexandra, Frang Gizella, Patyi Gábor;*

*Kitzinger Arianna* angol nyelvi lektor

Szerkesztőbizottsági tagok:

*Podráczky Judit, Varga László, Belovári Anita,*

*Kövérné Nagyházi Bernadette, Szombathelyiné Nyitrai Ágnes, Sántha Kálmán*

### **Nemzetközi Tanácsadó Testület**

*Ambrusné Kéri Katalin*, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pécs, HU

*Andrea M. Noel*, State University of New York at New Paltz, USA

*Bábosik István*, Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár, HU

*Horák Rita*, Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka (Szerbia),

*Tünde Szécsi*, Florida Gulf Coast University, College of Education, Fort Myers, Florida, USA

*Jaroslav Charchula*, Jesuit University Ignatianum In Krakow, Faculty of Pedagogy Krakow, PO

*Suzy Rosemond*, KinderCare Learning Center, Stoneham, USA

*Krzysztof Biel*, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Education, Krakow, PO

*Jolanta Karbowniczek*, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Education, Krakow, PO

*Maria Franciszka Szymańska*, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Education, Krakow, PO

*Abdülkadir Kabadayı*, Necmettin Erbakan University, A.K. Faculty of Education, Konya, TR

### **Szerkesztőség**

Kissné Zsámboki Réka főszerkesztő

Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar

Képzés és Gyakorlat Szerkesztősége

E-mail: [kissne.zsamboki.reka@uni-sopron.hu](mailto:kissne.zsamboki.reka@uni-sopron.hu)

9400, Sopron, Ferenczy János u. 5.

Telefon: +36-99-518-930

Web: <http://trainingandpractice.hu>

Web-mester: Horváth Csaba

Felelős kiadó: Varga László dékán

**A közlési feltételeket**

**a <http://trainingandpractice.hu> honlapon olvashatják szerzőink.**

# **Képzés és Gyakorlat**

## **Training and Practice**

**18. évfolyam, 2020/3-4. szám**

**Volume 18, 2020 Issue 3-4.**

Kiss Hedvig<sup>1</sup> – Pikó Bettina<sup>2</sup>

## Unalom és kontrollvesztés: a problémás okostelefon-használatot előrejelző pszichológiai változók vizsgálata magyar fiatalok mintáján

*A fiatal generációk életében egyértelmű az okostelefonok térnyerése. A velük kapcsolatos viselkedési függőség, a problémás okostelefon-használat kutatott jelenség, mely esetében számos rizikó- és védőfaktort azonosítottak már. Kutatásunkban 14–28 év közötti magyar fiatalok mintáján vizsgáltunk pszichikai változókat, melyek előjelezhetik a problémás használatot. A bináris és többszörös logisztikus regressziók alapján az unalomra való hajlam és az önkontroll csökkenése jósolja be leginkább a vizsgált jelenséget, melyet ezek mellett a relatív ingerszegénység elkerülése iránti igény és a viselkedési függőségeket irányító kényszeresség is magyarázhat.*

### Bevezetés

Világszerte egyre nagyobb figyelem irányul a különböző ún. okoseszközökkel kapcsolatos vagy a hozzájuk kötött, aggodalomra okot adó viselkedési mintákra. Különösképpen a serdülők, fiatalok eszközhasználata hajlamosíthat problémás viselkedésre (Johnson és Blum, 2012). A téma igen aktualitás, hiszen a digitális eszközök és az online kommunikáció értéke majdhogyanem felbecsülhetetlenné vált napjainkban, azonban a velük összefüggő problémaviselkedések előfordulása is jelentősen megemelkedett (King és mtsai, 2020).

Az okostelefonok esszenciális jelenléte a fiatalok mindennapjaiban ma már nem megkérdőjelezhető: szociális életükben, társas kapcsolataik fenntartásában, iskolai teendőik intézésében, személyiségüknek a világ felé történő kifejezésében fontos eszköz. Azonban ahogyan az okostelefonok egyre elterjedtebbé válnak, ezzel párhuzamosan a fiatalok mentális egészsége, pszichikai állapota és érzelmi stabilitása romlik (Patalay és Gage, 2019). A problémás okostelefon-használatot mint jelenséget a kétezres évek közepe óta találjuk meg a szakirodalomban (Bianchi és Phillips, 2005), habár letisztult és univerzálisan elfogadott definíciója még hiányzik; mint viselkedési függőség, hat komponens határozza meg: tolerancia, szalencia (kiemelkedés), megvonás, konfliktus, hangulatmódosítás és visszaesés (Griffiths, 1998; Demetrovics,

---

<sup>1</sup> orvos – szakfordító – PhD-hallgató, Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola – óraadó, Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet; [hedvig.kiss.dr@gmail.com](mailto:hedvig.kiss.dr@gmail.com)

<sup>2</sup> orvos, magatartáskutató, egyetemi tanár, Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet; [fuzne.piko.bettina@med.u-szeged.hu](mailto:fuzne.piko.bettina@med.u-szeged.hu)

2013). Mivel e komplex viselkedési függőség negatív pszichológiai és fizikális következményeit nem hagyhatjuk figyelmen kívül, szükségessé vált a lehetséges rizikó- és védőfaktorok vizsgálata (Xin és mtsai, 2018).

Az elmúlt 15 évben számos kutatásban vizsgálták a problémás viselkedést befolyásoló tényezőket, pl. a nemet, életkort, szociodemográfiai változókat, más problémaviselkedéseket és pszichikai tényezőket (Choi és mtsai, 2014). Ezekkel néhol találtak összefüggéseket, azonban az okostelefonok egyre szélesebb körben való elterjedésével párhuzamosan ma már inkább jellemző, hogy az objektívebb faktorok mint a nem és az iskolázottság nem jelzik előre a problémás használatot, sokkal inkább a személyiségtípus és egyes pszichés faktorok (Rozgonjuk és mtsai, 2019).

A rizikófaktorok közül kiemelhetjük a relatív ingergazdagságból eredeztethető alacsony unalomtűrést, a flow és az élményszerzés iránti fokozott igényt, valamint a társas támogatást, amelyek problémás használathoz vezethetnek (Elhai és mtsai, 2017; Wang és mtsai, 2018; Liu és Ma, 2018). Ezek mellett védőfaktorként funkcionál pl. az önkontroll és az önbecsülés, illetve a reziliencia képessége (Geng és mtsai, 2018; Berger és mtsai, 2018; Robertson és mtsai, 2018). Habár ezen adatokat legtöbbször ázsiai és amerikai fiatalok mintáiból nyerték, úgy véljük, hazánkban is hasonló eredményeket találunk.

## **A kutatás céljai**

Kutatásunk céljai közé tartozott azon kockázati és védő pszichológiai tényezők azonosítása, melyek hozzájárulhatnak a problémás okostelefon-használathoz, amihez a releváns szakirodalom ismereteit vettük alapul. Az eredmények így a jövőbeni prevenciós tevékenységnek, illetve az ilyesfajta eszközökkel és magával az online térrel kapcsolatos edukációs programoknak az alapjait képezhetik. Kutatásunkat a leginkább kockázatos életkori tartományba helyeztük, ezáltal valamelyest kurrens képet kaphatunk a vizsgált populáció okostelefon-használati szokásainak és pszichés állapotának kapcsolatáról.

## **Minta és módszer**

Keresztmetszeti kutatásunkhoz – melyet az SZTE Neveléstudományi Doktori Iskolájának Etikai Bizottsága jóváhagyott – az adatokat 2017 novemberétől 2018 januárjával bezárólag gyűjtöttük össze, saját szerkesztésű online kérdőívvel, amelyet 14 és 28 év közötti fiatalok számára terveztük. A minta 249 főből állt (62,2% lány; a minta átlagéletkora 22,5 év, szórása 3,5 év). Az életkori kritériumra tekintettel osztottuk meg a kérdőív publikus linkjét különböző, fiatalok

által népszerű közösségi oldalakon a magasabb kitöltési arány reményében. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim volt.

A kérdőívünk rövid tájékoztatással és a kutatás céljainak ismertetésével indult. A szociodemográfiai adatok a következők voltak: nem, életkor, iskolázottság, a család anyagi helyzetének szubjektív kategorizálása (alsó, alsó-közép, közép-, felső-közép, felső osztály) és szerkezete (teljes, nem teljes család).

Az alkalmazott skálák: Smartphone Addiction Inventory (SPAI) (Lin és mtsai, 2014) kérdőív magyar változata (Csibi, Demetrovics és Szabó, 2017) (CA: 0,914)<sup>3</sup>, a Problémás Internethasználat Kérdőív (Demetrovics, 2004) (CA: 0,88), illetve a pszichológiai változókat mérő kérdőívek: a 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (Hoyle és mtsai, 2002; Mayer és mtsai, 2012) (CA: 0,78), a Rosenberg Önértékelés Skála (Rosenberg, 1965; Sallay és mtsai, 2014) (CA: 0,90), az Önkontroll Kérdőív (Luszczynska és mtsai, 2004) (CA: 0,84), a Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi és mtsai, 2013) (CA: 0,89), a 10-ites Reziliencia Kérdőív (Campbell-Sills és Stein, 2007; Járai és mtsai, 2015) (CA: 0,84), az Unalomra Való Hajlam Skála (Farmer és Sundberg, 1986) (CA: 0,71), és végül a Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőív (Papp-Zipernovszky és mtsai, 2017) (CA: 0,89).

## Eredmények

Az alábbiakban található statisztikai elemzéseket az IBM SPSS Statistics 24 programmal végeztük. Az adatelemzést a leíró statisztikával kezdtük (1. táblázat).

Változó	Nem rizikócsoport (fő)	Rizikócsoport (fő)	F-érték <sup>4</sup> ANOVA
<b>Nem</b>			
<b>férfi</b>	85,1% (80)	14,9% (14)	0,539 N.S.
<b>nő</b>	81,3% (126)	18,7% (29)	
<b>Életkor</b>			
<b>14-18 év</b>	77,8% (28)	22,2% (8)	2,457 N.S.
<b>19-23 év</b>	79,6% (78)	20,4% (20)	
<b>24-28 év</b>	87,0% (100)	13,0% (15)	
<b>Szocioökonómiai státusz</b>			
<b>alsó/alsó-középosztály</b>	72,2% (39)	27,8% (15)	3,964 N.S.
<b>középosztály</b>	85,3% (128)	14,7% (22)	
<b>felső/felső-középosztály</b>	86,7% (39)	13,3% (6)	
<b>Iskolázottság</b>			
<b>középfokú képzés</b>	77,2% (44)	22,8% (13)	1,766 N.S.
<b>felsőfokú képzés</b>	84,7% (161)	15,3% (29)	

<sup>3</sup> CA: a Cronbach-alfa a skálák megbízhatóságának értéke, mely 0 és 1 között mozoghat.

<sup>4</sup> Az F-értékkel a csoportok közötti átlagértékek eltérését ellenőrizhetjük.

Változó	Nem rizikócsoport (fő)	Rizikócsoport (fő)	F-érték <sup>4</sup> ANOVA
<b>Családszerkezet</b>			0,001 N.S.
teljes család	82,6% (142)	17,4% (30)	
nem teljes család	82,4% (61)	17,6% (13)	

**1. sz. táblázat: A SPAI skála alapján létrehozott két csoport (nem rizikócsoport: <73 pont; rizikócsoport: ≥74 pont) leíró statisztikája**  
(Egyik esetben sem volt szignifikáns különbség. N.S. = nem szignifikáns)

Mintánkat a problémás okostelefon-használat rizikóját detektáló SPAI skála pontértékei alapján két csoportra bontottuk: a skála átlagpontszámától (55) egy szórásnyira (19) felfelé található kitöltők kerültek a rizikócsoportba, akik pedig nem érték el ezt a pontszámot (74), őket soroltuk a „nem rizikócsoportba”. Kétmintás t-próbák elvégzése által megállapítottuk, hogy egyik változó esetében sem szignifikánsak a különbségek (maximális szignifikancia-szint: 0,05).

A problémás használat kialakulását befolyásoló tényezők elemzéséhez elsőként bináris logisztikus regressziót alkalmaztunk, melynek eredményeit a 2. táblázat tartalmazza.

Változó	Problémás okostelefon-használat [OR (95% CI)]
<b>Szenzoros élménykeresés</b>	1,326 (0,944; 1,863)
Élménykeresés	0,994 (0,841; 1,174)
<b>Izgalom- és kalandkeresés</b>	1,033 (0,910; 1,172)
<b>Gátolatlanág</b>	1,118 (0,973; 1,285)
<b>Unalomtűrés</b>	1,310 (1,097; 1,564)**
<b>Önértékelés</b>	0,778 (0,563; 1,075)
<b>Önkontroll</b>	0,580 (0,413; 0,814)**
<b>Flow</b>	1,407 (0,975; 2,029)
<b>Kihívás-készség</b>	1,026 (0,974; 1,081)
<b>Egybeolvadás a feladattal</b>	1,077 (1,010; 1,149)*
<b>Reziliencia</b>	0,835 (0,606; 1,149)
<b>Unalomra való hajlam</b>	2,205 (1,558; 3,119)***
<b>Társas támogatás</b>	0,975 (0,932; 1,020)
<b>Család</b>	0,994 (0,907; 1,090)
<b>Barátok</b>	0,906 (0,818; 1,004)
<b>Jelentős mások</b>	0,941 (0,802; 1,103)
<b>Problémás internethasználat</b>	5,340 (3,294; 8,658)***
<b>Kényszeresség</b>	1,432 (1,282; 1,601)***
<b>Elhanyagolás</b>	1,452 (1,290; 1,634)***
<b>Kontroll</b>	1,344 (1,222; 1,479)***

**2. sz. táblázat: A pszichológiai változók ráhatása a problémás okostelefon-használatra: bináris logisztikus regresszió. (\*p < 0,05; \*\* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001)**

A lehetséges előrejelző összefüggések kifejezésére a regressziós modell becsült értékeiből kiszámított esélyhányadosokat (OR, Odds Ratio) tüntettük fel 95%-os konfidenciaintervallum (CI) mellett. Az 1-nél magasabb OR pozitív összefüggést jelöl a vizsgált faktorial, míg az 1-nél alacsonyabb OR ennek az ellenkezőjét indikálja. A nem, az életkor és az egyéb

szociodemográfiai változók kontrolltényezőként szerepeltek az elemzésben. Az általunk vizsgált magyarázó változók közül az alábbiaknál találunk szignifikáns pozitív értéket: a szenzoros élménykeresés unalomtűrés alszkálája (OR: 1,310 [CI: 1,097; 1,564]), az önkontroll (OR: 0,580 [CI: 0,413; 0,814]), a flow egybeolvadás alszkálája (OR: 1,077 [CI: 1,010; 1,149]), az unalomra való hajlam (OR: 2,205 [CI: 1,558; 3,119]), illetve a problémás internethasználat (OR: 5,340 [CI: 3,294; 8,658]) és annak mindhárom alszkálája, az kényszeresség (OR: 1,432 [CI: 1,282; 1,601]), az elhanyagolás (OR: 1,452 [CI: 1,290; 1,634]) és a kontroll (OR: 1,344 [CI: 1,222; 1,479]).

Ezt követően többszörös logisztikus regresszióval vizsgáltuk azokat a bináris szintű szignifikáns változókat, melyek leginkább hozzájárulhatnak a problémás használathoz (3. táblázat). Legnagyobb mértékben az unalomra való hajlam (OR: 2,076 [CI: 1,340; 3,216]), a kényszeresség (OR: 1,298 [CI: 1,112; 1,516]) és a kontroll (OR: 1,182 [CI: 1,034; 1,351]) játszanak szerepet a problémás okostelefon-használat előrejelzésében.

Változók	Problémás okostelefon-használat [OR (95% CI)]
Szenzoros élménykeresés – Unalomtűrés	1,197 (0,944; 1,518)
Önkontroll	0,674 (0,432; 1,054)
Flow – Egybeolvadás a feladattal	1,065 (0,974; 1,169)
Unalomra való hajlam	2,076 (1,340; 3,216)***
Problémás internethasználat – Kényszeresség	1,298 (1,112; 1,516)***
Problémás internethasználat – Elhanyagolás	1,088 (0,896; 1,321)
Problémás internethasználat – Kontroll	1,182 (1,034; 1,351)**
Cox & Snell R <sup>2</sup> / Nagelkerke R <sup>2</sup>	0,330 / 0,549

**3. sz. táblázat: A különböző pszichológiai változók ráhatása a problémás okostelefon-használatra: többszörös logisztikus regresszió. (\*p < 0,05; \*\* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001)**

Láthatjuk, hogy néhány szignifikáns érték eltűnt (pl. a flow egybeolvadás faktora), azonban az unalom és a kontroll így is szignifikáns maradtak. A legjobban illeszkedő modell kiválasztásában és az illeszkedés jóságának kiszámításában a Cox & Snell R<sup>2</sup>/Nagelkerke R<sup>2</sup> értékek voltak a mérvadóak, melyek a bevont feltételezett magyarázó változók által megmagyarázott variancia százalékát mérik. A kapott értékek alapján a modell jósága elfogadható.

### Következtetések

Elemzéseink fókusza a problémás okostelefon-használatot nagymértékben bejósoló pszichológiai változók felderítése volt. Kutatásunk relevanciáját számos publikáció alátámasztja, melyek szerint valódi és növekvő problémával állunk szemben (Sohn és mtsai, 2019). Pedagógiai



fontosságát pedig az indokolja, hogy az iskolai környezet a legalkalmasabb terület a fiatalok digitális eszköz-használatának formálására (Prievara és Pikó, 2016).

Eredményeinkből kitűnik, hogy az unalomra való hajlam és az unalomtűrés messze a legkardinálisabb rizikófaktor. Ezt jól magyarázza az a jelenség, hogy az ingerszegény állapot elkerülése, a folyamatos multitasking, az „üresjárat” kitöltése egy majdhogynem ösztön szintű cselekvéssé vált. Ezzel ellentétben a flow és az élménykeresési vágy nem kapcsolódik össze a problémás használattal. Feltételezhető, hogy az okostelefon kevésbé elmélyült, inkább felszínes tevékenységre használják. Emellett az önkontroll hiánya szorosan összefügg a kényszerességgel, hiszen az önkontroll képessége ad lehetőséget a kívánt viselkedésforma késleltetésére és racionális döntésekre. Sem az önbecsülés, sem pedig a társas támogatás nem kapcsolódik a problémás használatához, bár más szerzők az önbecsülést védőfaktoroként (Kim és Davis, 2009), a társas támogatás és elfogadás iránti emelkedett igényt pedig rizikótényezőként azonosították (Wang és mtsai, 2018). A problémás internethasználattal való összefüggés egyrészt igazolja, hogy a különböző viselkedési függőségek természete nagyban egyezik, ezáltal hajlamosabbak az emberek halmozni ezeket a magatartásmintákat, másrészt, hogy az online tér és az okostelefonok elválaszthatatlanok.

Kutatásunk korlátai közé tartozik, hogy vizsgálatunk keresztmetszeti, ezáltal nem alkalmas ok-okozati összefüggés igazolására. Emellett a jelenség komplexitásából fakadóan csak pár releváns pszichés tényezőt vizsgálhattunk. Ezek ellenére úgy véljük, eredményeink hozzájárulnak a problémás okostelefon-használat mibenlétének pontosabb megértéséhez. Jövőbeni kutatásra adhat lehetőséget a még fiatalabb korosztály okostelefon-használati mintáinak feltérképezése és a használatot leginkább vezérlő tényezők megállapítása, melyek között pszichés, szociális és egyéb jelentős környezeti faktorokat (oktatás, média, erőforrások) egyaránt megtalálhatunk.

## **BIBLIOGRÁFIA**

- Berger, S., Wyss, A. és Knoch, D. (2018). Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Computers in Human Behavior*, 86. sz. pp. 45–51. DOI: [10.1016/j.chb.2018.04.031](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.031)
- Bianchi, A. & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8. évf. 1. sz. pp. 39–51. DOI: [10.1089/cpb.2005.8.39](https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39)
- Campbell-Sills, L. & 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. évf. 6. sz. pp.1019–1028. DOI: [10.1002/jts.20271](https://doi.org/10.1002/jts.20271)

- Choi, S-W., Mok, J. Y., Kim, H. S. et al. (2014). Risk and protective factors associated with problematic smartphone use in university students. *The Canadian Journal of Addiction*, 5. évf. 2. sz. p. 28. DOI: [10.1097/02024458-201406000-00027](https://doi.org/10.1097/02024458-201406000-00027)
- Csibi, S., Demetrovics, Zs. és Szabó, A. (2017). Az Okostelefon-használat Megvonási Tüneteskála (OMT) validálása iskolás gyermekekkel. *Psychiatria Hungarica*, 32. évf. 3. sz. pp. 307–312.
- Demetrovics, Zs. (2013). *Viselkedési addikciók: spektrumszemléletű kutatások* [Akadémiai nagydoktori értekezés]. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest.
- Demetrovics, Zs., Szeredi, B. és Nyikos, E. (2004). A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica*, 19. évf. 2. sz. pp. 141-160.
- Elhai, J. D., Vaquez, J. K., Lustgarten, S. D. et al. (2017). Proneness to Boredom Mediates Relationships Between Problematic Smartphone Use With Depression and Anxiety Severity. *Social Science Computer Review*, DOI: [10.1177/0894439317741087](https://doi.org/10.1177/0894439317741087)
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50. évf. 1. sz. pp. 4–17. DOI: [10.1207/s15327752jpa5001\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2) Fordította: Horváth Gábor [online] [http://www.unalom.hu/unalomra\\_valo\\_hajlam\\_skala.pdf](http://www.unalom.hu/unalomra_valo_hajlam_skala.pdf) [2020. június 29.]
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In: J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*, (pp. 61–75). San Diego: Academic Press.
- Hoyle, R. H., Stephenson, M. T., Palmgreen, P., Lorch, E. P. és Donohew, L. (2002). Reliability and validity of scores on a brief measure of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 32. évf. 3. sz. pp. 401–414. DOI: [10.1016/S0191-8869\(01\)00032-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00032-0)
- Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., Nagy, L. et al. (2015). A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 15. évf. 1. sz. pp. 129–136.
- Johnson, S. B. & Blum, R. W. (2012). Stress and the brain: How experiences and exposures across the life span shape health, development, and learning in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 51. évf. 2. sz. pp. S1–S2. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2012.06.001](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.06.001)
- Kim, H-K. & 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. évf. 2. sz. pp. 490–500. DOI: [10.1016/j.chb.2008.11.001](https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001)

- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J. és Potenza M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9. évf. 2. sz. pp. 184–186. DOI: [10.1556/2006.2020.00016](https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016)
- 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. évf. 6. sz. e98312. DOI: [10.1371/journal.pone.0098312](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312)
- Liu, C., & Ma, J. (2018). Social support through online social networking sites and addiction among college students: The mediating roles of fear of missing out and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 39. évf. pp. 1892–1899. DOI: [10.1007/s12144-018-0075-5](https://doi.org/10.1007/s12144-018-0075-5)
- 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. évf. 3. sz. pp. 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. évf. 1. sz. pp. 15–36. DOI: [10.1556/Pszicho.33.2013.1.2](https://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.1.2)
- Mayer, K., Lukács, A. és Pauler, G. (2012). A 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (BSSS-8) magyarországi adaptálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13. évf. 3. sz. pp. 297–312. DOI: [10.1556/Mental.13.2012.3.3](https://doi.org/10.1556/Mental.13.2012.3.3)
- Papp-Zipernovszky, P., Kékesi, M. Z., és Jámbori, Sz. (2017). A Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18. évf. 3. sz. pp. 230–262. DOI: [10.1556/0406.18.2017.011](https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.011)
- Patalay, P., & Gage, S. H. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: a population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology*, 48. évf. 5. sz. pp. 1650–1664. DOI: [10.1093/ije/dyz006](https://doi.org/10.1093/ije/dyz006)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. DOI: [10.1515/9781400876136](https://doi.org/10.1515/9781400876136)
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D. & Hall, B. J. (2019). Studying Psychopathology in Relation to Smartphone Use. In: Baumeister H., Montag C. (Eds.) *Digital Phenotyping and Mobile Sensing. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*, (pp. 185–199.), Cham: Springer. DOI: [10.1007/978-3-030-31620-4\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-030-31620-4_11)

- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T. és Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15. évf. 3. sz. pp. 259–275. DOI: [10.1556/Mental.15.2014.3.7](https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.7)
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B. et al. (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. évf. 356.. DOI: [10.1186/s12888-019-2393-z](https://doi.org/10.1186/s12888-019-2393-z) és [10.1186/s12888-019-2350-x](https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x)
- Wang P., Lei, L., Wang, X., Nie, J. et al. (2018). 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. sz. pp. 129–134. DOI: [10.1016/j.paid.2018.04.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.009)
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L. et al. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behavior Reports*, 7. évf. pp. 14–18. DOI: [10.1016/j.abrep.2017.10.003](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003)

HEDVIG KISS – BETTINA PIKÓ

*BOREDOM AND LACK OF CONTROL: EXAMINATION OF PREDICTIVE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROBLEMATIC SMARTPHONE USE AMONG HUNGARIAN YOUTH*

*The expansion of smartphone use among young generations is obvious. The related behavioural addiction called problematic smartphone use is a researched phenomenon; several risk and protective factors were identified. Psychological variables - which may predict problematic use - have been examined among teenagers and young adults aged between 14 and 28. According to binary and multiple logistic regression, mainly proneness to boredom and low self-control predicted the phenomenon which can be explained by the need to avoid the relative lack of stimuli and by obsession that controls behavioural addictions.*