

Kiss Hedvig – Pikó Bettina

A problémás internethasználat összefüggése a magányossággal középiskolás és egyetemi hallgatók körében

Az internethasználat ma már Magyarországon is szinte minden korcsoportban jelen van a mindennapi élet számos színterén. A fiatal generáció tagjai ebbe az online világba születtek bele, így számukra elkerülhetetlen, hogy akár napi több órát is az internet előtt töltsenek tanulmányaik végzése és társas kapcsolataik fenntartása céljából. Azonban a túlzott vagy kontrollálatlan internethasználat következtében számos negatív hatás érheti őket, melyek közül kiemelkedik a problémás internethasználat (PIH). Kutatásunkban (N = 237, 16–26 évesek) a PIH magányossággal való összefüggését vizsgáltuk, ami vitatott terület, hiszen egyrészt az internet épít a társas kapcsolatokra, másrészt el is távolíthat az offline kapcsolatok létesítésétől. A PIH előfordulása 7,6%. A fiúk körében gyakoribb és súlyosabb a PIH, továbbá az életkor és a család anyagi helyzete nagyban hozzájárul nemcsak a PIH-hoz, hanem a magányosság előfordulásához is. Erős szignifikáns és pozitív kapcsolatot állapítottunk meg a PIH és a magányosság között; legerősebb a kapcsolat a PIH affektív komponensével. Az adatok felhívják a figyelmet a problémás internethasználat felismerésére és a megelőzés szükségességére.

Bevezetés

Az internet napjainkra már a legkényelmesebb és leggyorsabb módjává vált az ügyintézésnek, vásárlásnak, információszerzésnek. Azonban számos előnye ellenére sem hagyhatjuk figyelmen kívül negatív hatásait az egyénre és így a társadalomra vonatkozóan, melyek befolyásolhatják a fizikális és a mentális egészséget, az interperszonális kapcsolatokat, továbbá munkahelyi vagy iskolai problémákat generálhatnak, ezáltal új típusú devianciákat hozhatnak létre (Healy és mtsai, 2010). Már évekkel ezelőtt nyilvánvalóvá vált, hogy a túlságosan intenzív, napi többórás internetezés komoly pszichoszociális problémákhoz is vezethet (Young, 1996). A területen folyó közel harmincévnyi kutatómunka ellenére sincs azonban konszenzus e problémák definícióját illetően: Goldberg (1995) internetfüggőségi zavarról (internet addiction disorder) beszél, Young (1998) internetfüggőségként (internet addiction) jelöli meg a kórképet, olvashatunk kompulzív (kényszeres) internethasználatról (compulsive internet use) (Greenfield, 1999), patológiás internethasználatról (pathological internet use) (Davis, 2001), Demetrovics, a téma egyik legjelentősebb hazai kutatója pedig a problémás internethasználat (problematic internet use) mellett teszi le voksát (Demetrovics, Szeredi és Nyikos, 2004). Mivel nincsen egyértelműen bizonyítva, hogy ennek az állapotnak mint addikciónak külön entitásként való

említése a helyes, kutatásunkban mi is *a problémás internethasználat* megnevezést használjuk, ami utal az internethasználattal összefüggő problémákra anélkül, hogy stigmatizálná az érintett személyeket. Egyetértünk a szerzőkkel, miszerint „A lényeg, hogy a problémás használó elveszíti a kontrollt, nem képes csökkenteni az internetezéssel töltött időt, annak ellenére, hogy az számára problémát okoz” (Koronczay, Demetrovics és Kun, 2010).

A problémás internethasználat jellemzői

Griffiths (1998) az addig fellelhető szakirodalmat alapul véve hat fő karakterisztikus tünetet határozott meg, melyek a viselkedési addikciókra, így a problémás internethasználatra is jellemzőek: 1. szalientia (kiemelkedés), 2. tolerancia (tűrés), 3. megvonási tünetek, 4. konfliktus, 5. hangulatszabályozás, 6. relapszus (visszaesés). Lényegében olyan magatartásformáról van szó, ami általában hozzátartozik az egyén mindennapi tevékenységeihez, de ezek gyakorlását túlzásba viszi. A túlzott használat vezet el a szalenciához, amikor az egyén számára a viselkedés az életének legmeghatározóbb részévé válik, gondolatait és érzelmeit is uralja. Az egyén nem tud ellenállni az egyre fokozódó késztetésnek, hogy a cselekvést végrehajtsa, akár úgy is, hogy nem számol a következményekkel. Miután végrehajtotta, kielégülést érez, a feszültség valamelyest csökken, ugyanakkor felszínre törhet a megbánás. Nemcsak a kémiai, hanem a viselkedési függőségekkel kapcsolatban is jellemző a tolerancia, amikor egyre gyakoribb és intenzívebb bevonódásra van szükség ugyanolyan hatás eléréséhez, ami lehet az öröm vagy a rossz hangulat elkerülése, illetve megszüntetése. Ezzel függ össze a megvonási tünetek megjelenése is, amennyiben a viselkedés akadályozott. Ekkor már olyannyira kórossá is válhat ez a viselkedés, hogy minden más dolog az egyén életében elveszíti a jelentőségét, konfliktusok jelennek meg, amelyek jelentős károkat okozhatnak az egyén és/vagy a környezete számára a mindennapi életben. Például az internetezés időben (az egyén egyre kevesebb időt tölt barátaival, családjával, iskolai teendőivel) és/vagy minőségben (olyan oldalakat keres fel, amelyek nem egyeznek az egyén vagy a környezete számára elfogadott erkölcsi értékekkel: például szerencsejáték, pornó, bulvárhírek) gondot okoz a felhasználó vagy közvetlen környezete számára. Ez megmutatkozhat fizikális vagy mentális egészségromlásban, pszichoszociális deprivációban (megfosztottságban), a szellemi teljesítőképesség hanyatlásában. A kényszeres viselkedésű egyén már hangulatszabályozásra is használja az internetet, akár a pozitív hangulat elérésére vagy fenntartására, akár a negatív elkerülésére vagy feloldására. Végül, amennyiben az egyén megpróbál visszatérni a szokásos viselkedéséhez, a kihagyás után megjelenik a relapszus, a visszaesés, ami szintén igazolja a függőséget, a kényszeres viselkedést (Demetrovics, 2013).

A problémás internethasználat előfordulása

A problémás internethasználat előfordulása országonként (esetenként nagyobb régióként) és korcsoportonként is tág határok között változik: egy 2014-es összefoglaló tanulmányból (Galán, 2014) az derül ki, hogy a magasabb értékek többnyire a távol-keleti országokra jellemzőek (pl. Kína, 12,2%, Tajvan 13,8%, Szingapúr 17,1%), míg például Finnországban csupán 1,6% ez az arány. A kutatások alapján már elfogadott tény, hogy a serdülők, fiatal felnőttek gyakorisági értékei (2–11%: Aboujaoude, 2010) magasabbak, mint a felnőtt korosztályé (0,7%) (Aboujaoude és mtsai, 2006). Amellett, hogy a mai tizen- és huszonevesek szinte semmilyen téren nem kerülhetik meg az online létet, hiszen beiskolázásukhoz, tanulmányaikhoz, baráti kapcsolataik fenntartásához, pénzügyeik rendezéséhez nélkülözhetetlen, hogy rendelkezzenek e-mail címmel vagy különböző kö-

zösségi oldalakon felhasználói fiókkal, érdemes figyelembe venni azt is, hogy a serdülők identitáskeresési krízisen mennek át, s emiatt is fontos szerepet tölt be mindennapjaikban a kortársakkal történő online kommunikáció (Galán, 2014). Demetrovics (2004) vizsgálatában a fiatal felnőttek (életkor átlaga = 23,3 év) 4,3%-a bizonyult problémás internethasználónak, míg Galán (2013) kutatásában a serdülők (életkor átlaga = 17,9 év) körében az arány 3%-kal több volt. (A PIH hazai elterjedtségét mutató adatok értékelésénél érdemes figyelembe venni mind a két minta közötti életkori, mind pedig az adatfelvételi évek szerinti eltéréseket.)

A problémás internethasználat összefüggése a magányossággal

Korábbi kutatások alapján a problémás internethasználat kialakulásában kiemelten fontos szerepet játszanak a társas készségek zavarai, mint a szégyenlősség, a nem megfelelő önértékelés, az impulzivitás, a szociális gátolatlanság, szorongásos zavarok és a magányosság. A magányosság kórijósló a problémás internethasználatra nézve (Kim, LaRose és Peng, 2009; Odaci és Kalkan, 2010). A depresszió és az online világban való jártasság magas szintje után a magányosság a harmadik legfontosabb prediktív faktor az addikció létrejöttében (Ceyhan és Ceyhan, 2008). Ezt az magyarázza, hogy azok a fiatalok, akik relatíve több időt töltenek a képernyő előtt, kevesebb szociális támogatást kapnak kortársaiktól, viszont az internet pótolja ezt a hiányosságot, s ezáltal a valós kapcsolatok kudarciból, mintegy menekülési utat találva, az online létben keresik a pozitív visszacsatolást, mivel az interneten barangolva elkerülhetik a magány és szorongás okozta rossz érzéseket. Ezzel ellentétben, minél gyakrabban keresik az online létet, és minél több időt töltenek ott, egyre kevésbé óvja meg őket ez a tevékenység attól, hogy interperszonális kapcsolataik sérüljenek. Ennek okán nem meglepő, hogy magas a PIH előfordulási aránya a magányos emberek között (Morahan-Martin és Schumacher, 2003). Iskoláskorúak körében is igazolták az összefüggést, mely szerint erősen jelen vannak a magányosság s a PIH egyéb rizikótényezői, mint a szégyenlősség, a stressz, a közösségi-böngészési és a kockázatos tevékenységek faktorai között (Prievera és Pikó, 2016). Fallahi (2011) a PIH szempontjából magas kockázatú egyetemistákat magányosabbnak találta, amelyet más kutatás is megerősített (Esen, Aktas és Tuncer, 2013), ugyanakkor a társas készségekre nem volt negatív hatással az internethasználat. Érdemes figyelembe venni itt is az internethasználat Janus-arcúságát: ronthatja ugyan a valódi társas kapcsolattartás hatékonyságát, de javíthatja is, továbbá a magányosságra, depresszióra valamiféle – ha csak ideiglenesen is – gyógyírt jelenthet.

A problémás internethasználat és a magányosság kapcsolatának empirikus vizsgálata

Kutatásunk középpontjába a fentiek miatt a magányosság és a PIH összefüggését állítottuk. Célunk volt egyetemista és középiskolás fiatalok körében megvizsgálni a PIH előfordulását és összefüggését egyrészt bizonyos szociodemográfiai mutatókkal (kor, nem társadalmi helyzet), valamint a magányossággal. Elemzésünk újdonsága, hogy a PIH-nak különböző – affektív (érzelmi), kognitív (tudati), attitűd- és viselkedésszintű – szempontjait is figyelembe vettük, és kíváncsiak voltunk, ezek közül melyik számára a leginkább meghatározó a magányosság.

Minta és módszer

Az adatgyűjtésre 2016 szeptemberében került sor egy online kérdőív formájában. A kérdőív linkjét egy népszerű közösségi oldalon (Facebook, ezen belül különböző egyetemi és középiskolás csoportokban) osztottuk meg. A linkre kattintva egy magyar nyelvű, interaktív, a billentyűzet gombjaival irányítható kérdőív jelent meg. A részvétel önkéntes és anonim volt. A vizsgálatban összesen 237 fő vett részt – 175 (73,8%) lány és 62 (26,2%) fiú. A kitöltők egyetemista és középiskolás fiatalok voltak (16–26 évesek, átlagéletkor = 21,9 év, a szórás 3,1 év).

A kérdőív nyitó oldalán ismertettük röviden a kitöltés célját, majd a demográfiai adatok kitöltése következett: nem, kor, iskola típusa és a család társadalmi helyzetének megítélése (alsó osztály, alsó középosztály, középosztály, felső középosztály, felső osztály). A család társadalmi helyzete alapján a harmadik csoportba, vagyis a középosztályba sorolták be magukat a legtöbben ($n = 130$), majd a két szomszédos osztály következett: felső középosztály ($n = 55$) és alsó középosztály ($n = 45$).

Ezután következett az UCLA magányossági skála (Russel, Peplau és Cutrona, 1980) magyar adaptációja (Csóka és mtsai, 2007), melynél egytől („egyáltalán nem értek egyet”) négyig („teljesen egyetértek”) terjedő skálán lehetett válaszolni. A válaszkódokat a jelen kutatásban dichotomizáltuk („inkább igaz rám” / „inkább nem igaz rám”). A skála összesen 20 tételből állt. A teszt Cronbach- α , vagyis megbízhatósági értéke 0,85 lett.

Végül, az eredetileg angol nyelvű IARC skála (Nuccitelli, 2013) rövidített, általunk lefordított változata következett a problémás internethasználat súlyossági fokának megítélésére. Az eredeti kérdőívben mind a négy (kognitív, affektív, viselkedéssel és attitűddel kapcsolatos) részhez egyenként 25 állítás van rendelve, a jelen kutatásban ezek közül mindegyik esetben kiválasztottuk azt a 10-et, melyek a leglényegesebbek az adott részben. Így végül négyszer tíz állítás került be az online változatba, melyre igennel vagy nemmel lehetett válaszolni. Az IARC Cronbach- α értéke a jelen mintán 0,78 lett.

Eredmények

Az adatok feldolgozását a leíró statisztikával, a válaszok átlagának és szórodásának a vizsgálatával kezdtük. A skálákat nemenként elemezve megállapítható, hogy összesített skálán (PIH_sum) a fiúk (átlag = 11,4; szórás = 5,8) nagyobb értéket értek el, mint a lányok (átlag = 9,7; szórás = 4,4): [$t(235) = 2,4$ $p < 0,05$]. Ha az egyes alskálákat nézzük, eltérés mutatkozott nemenként még az affektív [$t(235) = 2,1$ $p < 0,05$], valamint az attitűdszintű problémás internethasználattal kapcsolatos pontszámokban [$t(235) = 2,0$ $p < 0,05$]. Mindkét esetben a fiúk értek el nagyobb pontszámot. Nem volt eltérés az UCLA magányosság pontszámaiban, bár a fiúk itt is enyhén magasabb pontszámot értek el (1. táblázat).

1. táblázat. A magányosság és a PIH skáláinak leíró statisztikája nemenként

Skálák	Nem	Átlag (szórás)	Szignifikancia
UCLA Magányosság	Fiú	5,3 (4,5)	$p > 0,05$
	Lány	4,8 (3,6)	
PIH_afektív	Fiú	2,4 (2,3)	$p < 0,05$
	Lány	1,8 (1,6)	
PIH_kognitív	Fiú	5,1 (1,6)	$p > 0,05$
	Lány	4,6 (1,6)	
PIH_viselkedés	Fiú	2,1 (1,9)	$p > 0,05$
	Lány	1,7 (1,8)	
PIH_attitűd	Fiú	1,8 (5,8)	$p < 0,05$
	Lány	1,4 (1,1)	
PIH_sum	Fiú	11,4 (5,8)	$p < 0,05$
	Lány	9,7 (4,4)	

Kétmintás t-próba eredményei
A szignifikancia maximális értékhatárának a 0,05-ös értéket vettük alapul

A 2. táblázatban a leíró statisztikát az iskolatípusok szerinti bontásban láthatjuk. Bár nemek szerint nem volt eltérés, a középiskolások magányosabbnak érezték magukat [$t(235) = -3,2$ $p < 0,05$]. A PIH_sum skálapontokban is eltérés figyelhető meg, az egyetemisták pontszáma (átlag = 9,7, szórás = 4,3) kisebb volt, mint a középiskolásoké (átlag = 11,2, szórás = 6,0): [$t(235) = -2,2$ $p < 0,05$]. Az affektív [$t(235) = -2,0$ $p < 0,05$] és a viselkedéses [$t(235) = -2,8$ $p < 0,05$] alskálákban is hasonló helyzetet találtunk, mindkét esetben a középiskolások értek el magasabb pontszámot.

A 3. táblázatban a család társadalmi helyzetére vonatkoztatott varianciaanalízis eredményei (ANOVA) láthatóak. Szignifikáns különbség mutatkozott a magányosság [$F(2,234) = 4,1$ $p < 0,05$] és a PIH_attitúd skálapontjaiban [$F(2,234) = 2,9$ $p = 0,05$]. Látható, hogy a magányosság legkevésbé a felső/felső középosztályba tartozó fiatalokat, leginkább pedig az alsó/alsó középosztályba tartozókat érinti. A PIH_attitúdskála pontszámait tekintve inkább egy U-alakú görbe rajzolódik ki, de itt is az alsó/alsó középosztályba tartozók a leginkább érintettek.

2. táblázat. A magányosság és a PIH skáláinak leíró statisztikája a középiskolások és a felsőfokú képzésben részt vevők korcsoportja szerint

Skálák	Iskolatípus	Átlag (szórás)	Szignifikancia
UCLA Magányosság	főiskola, egyetem középiskola	4,5 (3,6) 6,2 (4,3)	p < 0,05
PIH_affektív	főiskola, egyetem középiskola	1,8 (1,7) 2,4 (2,1)	p < 0,05
PIH_kognitív	főiskola, egyetem középiskola	4,7 (1,6) 4,8 (1,6)	p > 0,05
PIH_viselkedés	főiskola, egyetem középiskola	1,6 (1,7) 2,5 (2,3)	p = 0,05
PIH_attitúd	főiskola, egyetem középiskola	1,5 (1,2) 1,7 (1,5)	p > 0,05
PIH_sum	főiskola, egyetem középiskola	9,7 (4,3) 11,2 (6,0)	p < 0,05

Kétmintás t-próba eredményei

A szignifikancia maximális értékhatárának a 0,05-ös értéket vettük alapul

3. táblázat. A magányosság és a PIH skáláinak leíró statisztikája a társadalmi helyzet önbesorolása szerint

	A család társadalmi helyzetének megítélése	Átlag (szórás)	Szignifikancia
UCLA Magányosság	alsó/alsó középosztály középosztály felső/felső középosztály	6,1 (5,2) 4,9 (3,5) 4,0 (3,1)	p < 0,05
PIH_affektív	alsó/alsó középosztály középosztály felső/felső középosztály	2,3 (2,0) 1,8 (1,7) 2,0 (1,9)	p > 0,05
PIH_kognitív	alsó/alsó középosztály középosztály felső/felső középosztály	5,0 (1,7) 4,7 (1,6) 4,6 (1,6)	p > 0,05
PIH_viselkedés	alsó/alsó középosztály középosztály felső/felső középosztály	2,0 (2,2) 1,9 (1,8) 1,6 (1,7)	p > 0,05
PIH_attitúd	alsó/alsó középosztály középosztály felső/felső középosztály	1,9 (1,4) 1,4 (1,3) 1,6 (1,2)	p = 0,05
PIH_sum	alsó/alsó középosztály középosztály felső/felső középosztály	11,3 (5,7) 9,8 (4,7) 9,9 (4,5)	p > 0,05

Varianciaanalízis (ANOVA)

A szignifikancia maximális értékhatárának a 0,05-ös értéket vettük alapul

4. táblázat.
Kétoldali kapcsolatok a magányosság és a PIH, valamint alszkálái között

PIH	UCLA magányosságskála
PIH_sum	0,37***
PIH_affektív	0,43***
PIH_kognitív	0,17*
PIH_viselkedés	0,25***
PIH_attitúd	0,22**

Korrelációs együtthatók

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

5. táblázat.
A problémás internethasználat (PIH_sum) többváltozós regresszióelemzése

Független változók	PIH_sum
UCLA magányosság	0,33***
Nem (1 = fiú, 2 = lány)	-0,15**
Kor	-0,23***
Konstans	18,8***
R ²	0,21***

Béta regressziós együtthatók

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

A következőkben a magányosság és a PIH skála, valamint alszkálái közötti kétoldali kapcsolatokat jellemző korrelációs együtthatókat láthatjuk (4. táblázat). Amellett, hogy az összesített skála és a magányosság között erős szignifikáns és pozitív kapcsolat van ($r = 0,37$, $p < 0,001$), látható, hogy az affektív komponenssel a legerősebb a kapcsolat: $r = 0,43$, $p < 0,001$.

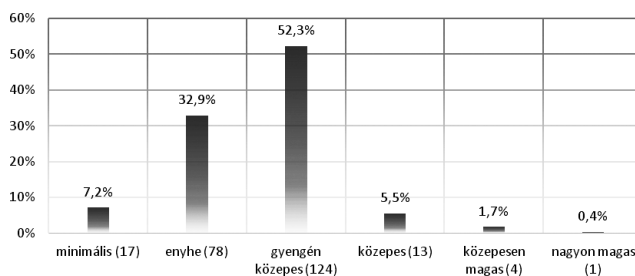
A többváltozós lineáris regresszióelemzésben a magányosság (mint független változó) szerepét vizsgáltuk a problémaviselkedés összpontszámának (mint függő változó) alakulásában (5. táblázat). Az UCLA magányosság változó mellett a nem és a kor kontrollváltozóként szerepelt. A magányosság jelentős mértékben bejósolta a problémás internethasználatot ($\beta = 0,33$, $p < 0,001$), emellett a nem ($\beta = -0,15$, $p < 0,01$) és a kor ($\beta = -0,23$, $p < 0,001$) is szignifikáns változók a modellben, azaz a fiúk körében gyakoribb, és az életkorral is csökken a problémás internethasználat előfordulása. A modell is szignifikánsnak bizonyult (megmagyarázott variancia = 21%, $p < 0,001$).

Az egyes alszkálák regresszióelemzése (6. táblázat) azt mutatja, hogy a legerősebb összefüggés az affektív alszkála esetében mutatkozik (megmagyarázott variancia = 21%, $p < 0,001$).

6. táblázat. A problémás internethasználat (PIH) alszkáláinak többváltozós regresszióelemzése

Független változók	PIH_affektív	PIH_kognitív	PIH_viselkedés	PIH_attitúd
UCLA magányosság	0,41***	0,14*	0,21**	0,18**
Nem (1 = fiú, 2 = lány)	-0,12*	-0,11	-0,09	-0,13*
Kor	-0,09	-0,13*	-0,27***	-0,16*
Konstans	3,12**	6,69***	5,60***	3,40***
R ²	0,21***	0,05**	0,14***	0,09***

Béta regressziós együtthatók * p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001



1. ábra. A PIH-rizikó értékei szerinti gyakoriságok a vizsgált mintában

Legkevésbé a kognitív komponens függ össze a magányossággal és a többi változóval (variancia = 5%, $p < 0,01$), bár ez a modell is – hasonlóan a többihez – szignifikáns.

Végül a tesztleírás alapján kiszámítottuk a PIH veszélyeztetettségi szintjeit. Az 1. ábrából kiolvashatjuk, hogy az alacsony szintű veszélyeztetettség kategóriába (minimális és enyhe rizikó) került a kitöltők 40,1%-a, az enyhén emelkedett mértékű rizikócsoportha (gyengén közepes rizikó) 52,3%-a, míg a magas és legmagasabb kockázattal rendelkező csoportba (közepes, közepesen magas, nagyon magas) 7,6%-uk. Mivel az IARC-skála (Nuccitelli, 2013) az ebbe az utolsó három csoportba sorolt válaszolókat tekinti problémás felhasználónak, ez alapján elmondhatjuk, hogy a PIH prevalenciája 7,6% a vizsgált fiatalok körében.

Megbeszélés

Bár az internet számos előnyét nem hagyhatjuk figyelmen kívül, negatív hatásaival is számolnunk kell, hiszen ahogyan az előzetesen említett szakirodalom bemutatja, a problémás internethasználat igen komoly egészségügyi gondokat tud okozni testi és lelki szinten egyaránt (Demetrovics, 2013; Healy és mtsai, 2010; Young, 1996). Különösen veszélyeztetett a fiatalabb generáció, melynek oka egyrészt ennek a technológiai újításnak a jellemzői között keresendő, de nem hanyagolhatók el a társadalmi faktorok sem, melyek „megkövetelik” a fiatalok folyamatos online jelenlétét (Galán, 2014). Egyik kiemelkedő veszély a problémás internethasználat, amely ezt a korosztályt különösen érinti, nem mellékesen azért is, mert a serdülők és fiatalok a szociális készségeik és identitás keresésük miatt többszörösen veszélyeztetettek (Aboujaoude, 2010; Prievara és Pikó, 2016). Jelen vizsgálatban az adatok arra engednek következtetni, hogy az egyetemistákhoz képest a középiskolások nagyobb kockázatnak vannak kitéve a PIH szempontjából. Ebben a magányosság nagyobb gyakorisága is szerepet játszhat, de a serdülőkor kapcsolatépítési és szociális készségzavarai szintén meghatározóak lehetnek. A korral csökkenő tendenciát mutató PIH-skálapontok utalhatnak arra, hogy a fiatalabb korosztály még kevésbé képes kontrollálni az online jelenlétet, de arról sem feledkezhetünk el, hogy ők korábban és intenzívebben ki voltak téve az internethasználatnak már egészen kisgyermekkoruktól.

Nemek szerint a fiúk veszélyeztetettsége tűnik nagyobbak, ami megfelel a korábbi kutatási eredményeknek (Odacsi és Kalkan, 2010). Érdekes, hogy kevésbé a kognitív dimenzió, inkább az érzelmi és attitűdszintű szempontok hatása érvényesül. Ebben talán a fiúk érzelmi elfojtásra való hajlama (Gullone és mtsai, 2010) játszhat szerepet, ami az offline világban jellemzőbb rájuk, viszont az online térben az érzelmek (pl. agresszió és más negatív érzelmek) szabad kinyilvánítására több lehetőségük van. Ez támogatja azokat a korábbi feltevéseket, melyek szerint a nem fontos rizikófaktor a PIH-hel kapcsolatban (Morahan-Martin és Schumacher, 2000). A társadalmi helyzetet tekintve – hasonlóan korábbi kutatásunkhoz (Prievara és Pikó, 2015) – az alsó és alsó középosztályba tartozók valamennyivel nagyobb veszélynek vannak kitéve. Annál is inkább, mert az anyagi helyzet szoros kapcsolatban áll a magányossággal: a szegényebb családban élő fiatalok magányosabbnak vallják magukat tehetősebb családokban nevelkedő társaiknál. A magyarázat az lehet, hogy a fiatalok által igényelt szórakozási lehetőségeknek korlátot jelenthetnek az anyagiak, az internet olcsósága és hozzáférhetősége viszont ledönti e határokat, s ezért amennyiben magányosnak érzik magukat, online szórakozhatnak, szerezhetnek barátokat a virtuális térben, ami pozitív megerősítésekhez is vezethet, de megnövelheti a PIH rizikóját is.

A PIH gyakorisága (7,6%) megfelel a Galán (2013) által hasonló nagyságú középiskolás mintán végzett kutatás arányainak (7,4%), illetve az országonkénti összehasonlításban leginkább az USA-beli fiatalok értékeinek (8,1%). Korábbi hazai kutatásokban ez

az érték még alacsonyabb volt (4,3%), azok adatgyűjtése viszont 2000 és 2002 között zajlott (*Demetrovics, Szeredi és Nyikos, 2004*). Itt meg kell jegyezni, hogy a PIH különböző mérési módszerei megnehezítik az összehasonlítást.

A kétoldalú kapcsolatok vizsgálata és a többváltozós elemzés alapján is megerősíthetjük azt az előzetes hipotézist, melyet a szakirodalom is támogat (*Kim, LaRose és Peng, 2009; Morahan-Martin és Schumacher, 2003; Odaci és Kalkan, 2010*), miszerint a magányosság és a problémás internethasználat között erős pozitív összefüggés van, ezen belül is a legmagasabb korrelációt a PIH affektív (érzelmi) vonatkozása mutatja. *Kim és munkatársai* (2009) elsősorban akkor találták a magányosságot a PIH szempontjából veszélyeztetőnek, ha az a társas készségek hiányával társul, és ezáltal a fiatal izolálódik az egészséges társas támogatást biztosító szociális kapcsolatoktól.

Végül fel kell hívni a figyelmet arra, hogy bár a gyengén közepes kockázati csoportban lévő fiatalok (52,3%) esetében a jelenlegi vagy a közeljövőben kialakuló internetfüggőség valószínűsége nem elhanyagolható, prevenciós terv kidolgozását javasoljuk az azonnali tevéleges beavatkozás helyett. A legalacsonyabb rizikójú kategóriákba soroltaknál az internetfüggőség kialakulása ugyan bekövetkezhet, de ennek a valószínűsége igen csekély, ezért az enyhe rizikónál ajánlott az esetleges preventív stratégia alkalmazásának megfontolása. A kifejezetten veszélyeztetett csoport (7,6%) viszont segítséget igényel, ami természetesen nem az internetkapcsolat teljes megszakítását, hanem az észszerű keretek közé helyezett, a kontrollt erősítő internethasználati gyakorlat kialakítását célozza meg.

Elgondolkodtató az a tény, hogy a középiskolás fiúk, főként azok, akik kevésbé tehető családban élnek, sokkal inkább érintettek a problémakörben, mint akár a lányok csoportja vagy az egyetemisták. A 7,6%-os prevalenciaérték pedig figyelemfelhívó arra nézve, hogy komolyan kellene venni a problémás internethasználatot mint viselkedési zavart és annak következményeit is, hatékony prevenciós stratégiákat kialakítani és alkalmazni, tájékoztatni a szülőket az internet helyes és tudatos használatának jellemzőiről. Az oktatási rendszerben olyan eszközöket kell alkalmazni, mint a több mozgás, több idő töltése a szabadban, az önálló gondolkodásra sarkallás az internetről összeollózott „munka” helyett, prevenciós előadások a PIH-hel kapcsolatban. Fontosnak tartanánk azt is, hogy a probléma felismerése után ne akadjon itt meg a folyamat, hanem a diákok számára legyenek olyan elérhető segítségkérési módok (önsegítő csoportok, önellenőrzést segítő szoftverek, mentorrendszer), melyeket nem szégyellnének igénybe venni, és hosszú távon is fenntartható eredményeket tudnak elérni általuk. Szintén ki kell emelnünk azt is, hogy a prevenciónak és a későbbi terápiának is szem előtt kell tartania az olyan, PIH-hoz vezető és azt elősegítő állapotok megelőzését, kezelését, mint a magányosság, hiszen a jelen kutatás és a korábbi szakirodalmak alapján igen nagy mértékben meghatározza a magányosság jelenléte a problémás használat kockázatát.

Irodalomjegyzék

- Aboujaoude, E. (2010): Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, **9**, 85–90. DOI: 10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x
- Aboujaoude, E., Koran, L. M., Large M. D. és Serpe R. T. (2006): Potential Markers for Problematic Internet Use: A Telephone Survey of 2,513 Adults. *CNS Spectrums*, **11**, 10. sz. 750–755. DOI: 10.1017/s1092852900014875
- Caplan, S. E., Williams, D. és Yee, N. (2002): Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, **18**, 5. sz. 553–575. DOI: 10.1016/s0747-5632(02)00004-3
- Ceyhan, A. A. és Ceyhan E. (2008): Loneliness, Depression, and Computer Self-Efficacy as Predictors of Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, **11**, 6. sz. 699–701. DOI: 10.1089/cpb.2007.0255
- Csóka Sz., Szabó G., Sáfrány E., Rochlitz R. és Bódizs R. (2007): Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére – a kapcsolati kérdőív (Relationship Scale Questionnaire) magyar változata. *Pszichológia*, **27**, 4. sz. 333–355.
- Davis, R. A. (2001): A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, **17**, 2. sz. 187–195. DOI: 10.1016/s0747-5632(00)00041-8
- Demetrovics Zs. (2013): *Viselkedési addikciók: spektrum-szemléletű kutatások*. Akadémiai doktori értekezés.
- Demetrovics Zs., Szeredi B., Nyikos E. (2004): A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica*, **19**, 2. sz. 141–160.
- 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**, 1504–1508. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.780
- 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**, 394–398. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.03.110
- Galán A. (2014): Az internetfüggőség kialakulása és prevalenciája. *Metszetek*, **1**, 316–327.
- Galán A. (2013): Internetaddikció-vizsgálat a 12. osztályos debreceni fiatalok körében. In: Sándor K. (szerk.): *Juvenilia. Debreceni bölcsész diákkörösök antológiája*, V. 105–119.
- Goldberg, I. (1995): Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria. www.psychom.net/iadcriteria.html Letöltve 2017. 01. 13.
- Greenfield, D. N. (1999): Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *CyberPsychology & Behavior*, **2**, 5. sz. 403–412. DOI: 10.1089/cpb.1999.2.403
- Griffiths, M. D. (1998): Internet addiction: Does it really exist? In: Gackenbach, J. (ed.): *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. Academic Press, San Diego. 61–75.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J. és Tonge, B. (2010): The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **51**, 5. sz. 564–574. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x
- Healy, B., Levin, E., Perrin, K., Weatherall, M. és Beasley R. (2010): Prolonged work- and computer-related seated immobility and risk of venous thromboembolism. *Journal of the Royal Society of Medicine*, **103**, 11. sz. 447–454. DOI: 10.1258/jrsm.2010.100155
- Kim, J., LaRose, R. és Peng, W. (2009): Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, **12**, 4. sz. 451–455. DOI: 10.1089/cpb.2008.0327
- Koronczai B., Demetrovics Zs. és Kun B. (2010): Internetfüggőség és problémás internethasználat. In: Demetrovics Zs. és Kun B. (szerk.): *Az addiktológia alapjai IV*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 253.
- Morahan-Martin, J. és Schumacher, P. (2003): Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, **19**, 6. sz. 659–671. DOI: 10.1016/s0747-5632(03)00040-2
- Nuccitelli, M. (2013): *Internet Addiction Checklist*. <https://www.ipredator.co/internet-addiction-checklist/> Letöltve 2016. 12. 29.
- Odacı, H. és Kalkan, M. (2010): Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, **55**, 3. sz. 1091–1097. DOI: 10.1016/j.compedu.2010.05.006
- Prievara D. K. és Pikó B. (2016): Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, **31**, 2. sz. 146–156.
- Prievara D. és Pikó B. (2015): Az interneten eltöltött idő és a problémás használat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében. *Iskolakultúra*, **25**, 11. sz. 90–102. DOI: 10.17543/iskkult.2015.11.90
- Russel, D., Peplau, L. A. és Cutrona, C. E. (1980): The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 3. sz. 472–480. DOI: 10.1037/0022-3514.39.3.472
- Young, K. S. (1996): Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, **79**, 3. sz. 899–902. DOI: 10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. S. (1998): Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, **1**, 3. sz. 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237