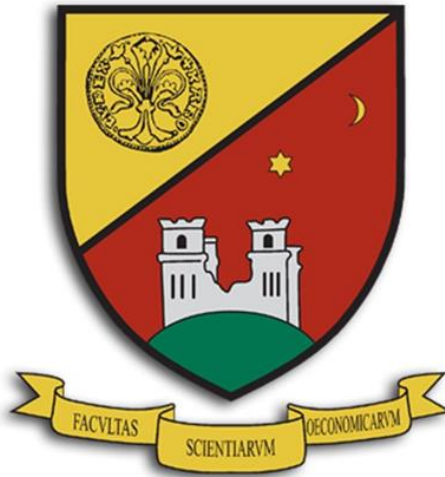


OTDK-dolgozat

2025

MISKOLCI EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR



**KÖZÖSSÉGI INFORMÁCIÓFOGYASZTÁS ÉS VESZÉLYEINEK
ELEMZÉSE: *STATISZTIKÁTÓL A PSZICHOLÓGIÁIG***

**ANALYZING SOCIAL INFORMATION CONSUMPTION AND ITS
DANGERS: *FROM STATISTICS TO PSYCHOLOGY***

Tómacs Renáta

Konzulens: Dr. Varga Beatrix

Kézirat lezárása: 2024.11.29.

TARTALOM

1. Bevezetés.....	1
2. Internet és gazdaság	3
3. Közösségi információfogyasztás veszélyei.....	4
4. Felhasználói szokások	6
4.1 Kérdőív összeállítása	6
4.2 Felmérés eredményei	7
5. Mélyinterjú.....	9
5.1 Tervezés.....	9
5.2 Lebonyolítás	9
5.3 Eredmények	10
6. Cyberbullying.....	14
6.1 Fogalma és jellemzői	14
6.2 Típusai és hatásai.....	14
6.3 Kapcsolat a gazdasággal.....	15
6.4 Kérdőíves felmérés	18
6.4.1 Kérdőív összeállítása.....	18
6.4.2 Eredmények	19
6.4.3 Javaslatok, következtetések	26
7. Fejlesztő segédlet	27
7.1 Összeállítás szempontjai.....	27
7.2 Segédlet kiértékelése	28
8. Összegzés	29
Irodalomjegyzék.....	31
Mellékletek.....	35
1. számú melléklet – felhasználói szokásokat felmérő kérdőív kérdései	35
2. számú melléklet – Cyberbullying kérdőív szituációk.....	36
3. számú melléklet – Fejlesztő segédlet.....	38

1. BEVEZETÉS

A számítástechnika fejlődése lehetővé teszi az érdeklődésünkre számot tartó adatok azonnali elérését, ami a modern gazdaság dinamizmusának egyik alapvető pillére. A globalizáció és a digitalizáció felgyorsítja az életünket, rákényszerít a valós idejű információszerzésre - azonban az internetes hírportálokon és a közösségi médiában megjelenő információáradat kezelése a társadalom jelentős részének kihívást jelent: az online tartalmak gyakran pontatlanok, félrevezetők vagy szándékosan torzítottak. Fontos az időhatékony információkeresés mellett a megbízható források kiválasztása. A piaci döntésekben elengedhetetlen az adatok alapos ellenőrzése, mivel félrevezető vagy manipulált adatok negatívan befolyásolhatják a gazdasági helyzetet – sőt, a tudatosság hiánya a magánéleti problémákat is okozhat például azáltal, hogy elferdíti a valóságot és torz képet fest a személyes életről, kapcsolatokról.

A cyberbullying, vagyis az internetes zaklatás jelentős problémává vált a digitális korban, különösen veszélyeztetve a fiatalokat, akiknek önbizalma még erősen sérülékeny, ítélőképességük és értékrendjük pedig még kialakulóban van. A cyberbullying kérdése szorosan összefonódik a kritikus gondolkodás fejlesztésével, mivel az online zaklatás megelőzéséhez és kezeléséhez szükséges, hogy a felhasználók képesek legyenek objektíven értékelni az információkat, felismerni a káros viselkedéseket, és tudatos döntéseket hozzanak az online interakciók során. A kritikus gondolkodás lehetővé teszi, hogy az egyének ne csak passzívan reagáljanak az online helyzetekre, hanem aktívan megértsék a különböző nézőpontokat, azonosítsák a manipulációt vagy félrevezetést, és megfelelő módon reagáljanak az esetleges zaklatásokra.

Céлом igazolni, hogy szükség van a közösségi információfogyasztás veszélyeinek megismerésére, ezek kiküszöbölésére, a tudatosság, a kritikus gondolkodás és a statisztikai kultúra fejlesztési lehetőségeinek feltárására, illetve ilyen irányú oktatásra.

Kutatásom a releváns szakirodalmak tanulmányozásán túl kettő kérdőíves felmérés és egy mélyinterjú kombinációján alapul. Az első kérdőíves felmérésben résztvevők internethasználati szokásait és tudatossági szintjét, míg a másodikban a megkérdezettek cyberbullyinggal kapcsolatos tapasztalatait, véleményét vizsgálom. A mélyinterjú során tanácsadó szakszakpszichológussal beszélgetünk az internet hatásairól. A beszélgetés mélyreható képet adott arról, hogyan hat az online tér a különböző korosztályokra, és milyen társadalmi jelenségek erősödnek fel a digitális világban.

A két kutatási módszerből levont következtetések alapján készül el az *Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet*, amely által indítványozom felhasználók a tudatosságának fejlesztését, oktatását. Ahhoz, hogy társadalmi szintű változást érjünk el, szélesebb körű összefogásra van szükség, de a kutatásom célja elindulni az úton – hiszen az internet korunk egyik legnagyobb vívmánya, de ezzel együtt legnagyobb csapdája is. Az kritikus gondolkodásmódra való edukáció társadalmunk egészére hatalmas pozitív változást gyakorolhat, a tudatos, kritikusan gondolkodó fiatalság a szebb jövő kulcsa.

2. INTERNET ÉS GAZDASÁG

Az online tér tudatos és megfontolt felhasználása és a gazdaság fellendülése között szoros összefüggések mutathatók ki, mivel a digitális eszközök és az internetes platformok célnak megfelelő alkalmazása jelentős hatással van a gazdasági növekedésre.

A digitális kommunikációs és projektmenedzsment rendszerek növelhetik a vállalatok működési hatékonyságát és termelékenységét, mivel lehetővé teszik az információk gyorsabb áramlását, a feladatok egyszerűbb nyomon követését és az erőforrások optimális elosztását. Ezek a rendszerek nemcsak az idő- és költségárfordítást csökkenthetik, hanem hozzájárulnak a munkafolyamatok átláthatóságához és a döntéshozatal megalapozottságához is. Ezen kívül elősegíthetik a csapatok közötti együttműködést és javíthatják a belső kommunikáció minőségét. Mindezek elősegítik a vállalatok eredményességét, hosszú távon a gazdasági növekedést.

Az internet tudatos használata lehetőséget teremthet új üzleti modellek kialakítására, például a távmunka, az e-kereskedelem vagy a digitális szolgáltatások területén. Ezen újítások nem csupán a vállalkozások számára nyithatnak meg új piacokat, hanem elősegíthetik a globális gazdasági együttműködések is.

Az online tér tudatos használata a big data elemzéseken keresztül és a mesterséges intelligencia alkalmazásával támogathatja az innovációt és a kutatás-fejlesztést, amelyek növelik a versenyképességet, ez pedig hosszú távon gazdasági előnyöket eredményezhet. Az ilyen technológiák lehetővé teszik a piaci trendek pontosabb előrejelzését, a fogyasztói igények mélyebb megértését és a személyre szabott megoldások kidolgozását, amelyek hozzájárulnak az ügyfél-elégedettség javításához. Emellett az adatvezérelt döntéshozatal hatékonyabbá teszi a vállalatok működését, minimalizálva a kockázatokat és maximalizálva az erőforrások felhasználását.

Összességében az online tér megfelelő használata nemcsak az egyének és vállalkozások hatékonyságát növelheti, hanem hozzájárulhat a gazdaság fenntartható fejlődéséhez is. Az információs társadalom és a digitális gazdaság térnyerése ezért kiemelt stratégiai cél lehet egy ország számára.

A bonyolult gazdasági célú rendszerek használatának elsajátítása előtt azonban az alapszintű felhasználói ismereteket és a kritikus gondolkodás fontosságát kellene megismertetni az érintettekkel. Ez lehetővé teszi, hogy felhasználók értékeln tudják az eléjük tárt információt, azonosítsák az esetleges hibákat vagy kockázatokat, és megalapozott döntéseket hozzanak.

3. KÖZÖSSÉGI INFORMÁCIÓFOGYASZTÁS VESZÉLYEI

A tudatos közösségi információfogyasztás kialakítása során szembe kell nézni az online tér lehetőségeiben rejlő veszélyekkel, mint az álhírek terjedése és az adatok manipulálása. Emellett a túlzott információáradat mentális kimerültséghez és szorongáshoz vezethet. Ezért fontos a kritikus gondolkodás fejlesztése és a források hitelességének ellenőrzése a kiegyensúlyozott és értékteremtő információfogyasztás érdekében.

Az internet forradalmasította az információhoz való hozzáférést és a kommunikáció módját, amely alapvetően megváltoztatta az átlagember döntéshozatali folyamatait mind gazdasági, mind társadalmi kérdésekben. Az online térben elérhető hatalmas mennyiségű információ lehetőséget biztosít a fogyasztóknak, hogy alaposabban tájékozódjanak termékekről, szolgáltatásokról és pénzügyi befektetésekről, ami növeli a piaci átláthatóságot és csökkenti az információs aszimmetriát (Varian, 2010).

A közösségi média és az online fórumok jelentős szerepet játszanak a társadalmi kérdésekkel kapcsolatos döntéshozatalban. Az egyének gyorsan és széles körben oszthatják meg véleményüket és tapasztalataikat, ami befolyásolja a közvéleményt és formálja a társadalmi diskurzust (Ellison & Boyd, 2013). Az online kampányok és petíciók révén az állampolgárok közvetlenül befolyásolhatják a politikai döntéshozókat, elősegítve a társadalmi változásokat (Shirky, 2011).

Az internet által kínált információk azonban nem mindig megbízhatóak, és a dezinformáció elterjedése negatívan befolyásolhatja a döntéshozatali folyamatokat. Az álhírek és a manipulált információk terjedése torzíthatja az egyének gazdasági és társadalmi döntéseit, ami komoly következményekkel járhat (Allcott & Gentzkow, 2017). Ennek ellenére az internet alapvetően egy eszköz, amely megfelelő használat esetén jelentős előnyöket kínálhat az informált és racionális döntéshozatal terén. Jean-François Marmion *A hülyeség pszichológiája* című könyvében a következőt írja: „Tudjuk, hogy a túlságosan sok információval, illetve választási lehetőséggel túlterhelt és fojtogatott ember a végén szinte megbénul (...). A helyzet még súlyosabbá válik, ha az információk jó részének nem megfelelő a minősége (...). Ettől függetlenül az igazságról szóló végkövetkeztetésem nem annyira elszomorító. Tulajdonképpen olyan világban élünk, amelyben nagyon is jól meg lehet érteni, mi történik körülöttünk, ha hajlandóak vagyunk elég időt szánni arra, hogy körültekintően ítéljük meg a dolgokat.”

Marmion könyve foglalkozik az internetfüggőség problémájával is. Az állandó online jelenlét és a digitális eszközök folyamatos használata függőséget okozhat, amely negatívan befolyásolja az egyének mindennapi életét, munkahelyi teljesítményét és társas kapcsolatait.

Az internetfüggőség növeli az elszigeteltség érzését és csökkentheti az offline interakciók minőségét. Gyakorlatilag egy olyan viselkedési zavar, amely az állandó online jelenlét és a digitális eszközök túlzott használatának következménye. (Young, 1998).

A közösségi média platformokon az emberek hajlamosak idealizált képet mutatni magukról, ami irreális elvárásokat és szociális összehasonlítást eredményez. Ez alacsony önértékeléshez, szorongáshoz és depresszióhoz vezethet (Vogel et al., 2014). Az online zaklatás (cyberbullying) komoly pszichológiai traumát okozhat, különösen a fiatalok körében. Az anonimitás és az online tér nyújtotta látszólagos távolság növeli az agresszív viselkedés gyakoriságát, ami áldozatai számára tartós érzelmi és pszichológiai károkat okozhat (Kowalski et al., 2014).

Az offline szociális kapcsolatok ápolása és a közösségi tevékenységekben való részvétel hozzájárulhat az önértékelés javulásához és csökkentheti az elszigeteltség érzését. (Helliwell & Putnam, 2004). Az információk kritikus értékelése és a statisztikai kultúrában való jártasság fejlesztése segít az információs túlterhelés és a dezinformáció elleni védekezésben. Az embereknek meg kell tanulniuk, hogyan ellenőrizték a forrásokat és azonosítsák a megbízható információkat (Wineburg & McGrew, 2017).

Az online tér tehát számos hétköznapi veszélyt rejteget mind társadalmi, mind gazdasági szempontból. Ezek elkerülése odafigyelést, elhatározott törekvést és véleményem szerint elsődlegesen erre irányuló oktatást igényel – kutatásom következő lépésében felmérem ezen edukáció szükségességének valós és a felhasználók által bevallott mértékét.

4. FELHASZNÁLÓI SZOKÁSOK

A kutatásom elsődleges feltételezése az, hogy a felhasználók nagyrésze tudatosabbnak tartja magát a közösségi információfogyasztás területén, mint amennyire valójában jellemző ez rájuk. Feltételezésem igazolásának céljából kiemelt figyelmet fordítottam egy olyan adatbázis létrehozására, amely megbízható alapot nyújt a kapott válaszok elemzéséhez.

4.1 KÉRDŐÍV ÖSSZEÁLLÍTÁSA

A kérdőív összeállítása előtt alaposan tanulmányoztam a témához kapcsolódó szakirodalmat, hogy biztosítsam a kérdések relevanciáját. A kutatás reprezentativitására való törekvés kiemelt fontosságú volt, hogy minél megbízhatóbb alapot kapjak az elemzéshez, és abból bizonyos mértékű általánosítást is végezhessek.

Először is, a kérdőív tervezésénél különös figyelmet fordítottam arra, hogy a kérdések minden releváns demográfiai csoport számára érthetőek, megválaszolhatóak legyenek. Ennek érdekében a kérdéssort előteszteltem különböző korcsoportok és társadalmi háttérrel rendelkező egyének körében, és az így kapott visszajelzések alapján finomítottam a kérdéseket.

A kérdőív terjesztésekor több csatornát használtam annak érdekében, hogy a lehető legszélesebb körű válaszadó bázist érjem el. Mivel a kérdéseim jelentős része az online térrel kapcsolatosak, így a terjesztés elsődleges formája is az internet volt. A közösségi média platformokon történő megosztás lehetővé tette, hogy különböző érdeklődési körű és társadalmi háttérű fiatalokat és szülőket érjek el. Az iskolák és oktatási intézmények bevonása segített abban, hogy az iskolás korú gyermekek és fiatalok szülei is részt vegyenek a felmérésben. Az e-mailben történő meghívók küldése pedig kiegészítette a mintavételt, biztosítva, hogy azok is részt vehessenek, akik kevésbé aktívak a közösségi médiában.

A válaszadók kiválasztása véletlenszerűen történt, hogy elkerüljem a kiválasztási torzítást. Törekedtem arra, hogy a mintában képviselve legyenek különböző korcsoportok, nemek, és társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező egyének. Az adatgyűjtés időszaka alatt folyamatosan ellenőriztem a beérkező válaszokat, és szükség esetén további meghívókat küldtem ki azon csoportok felé, amelyek alulreprezentáltak voltak.

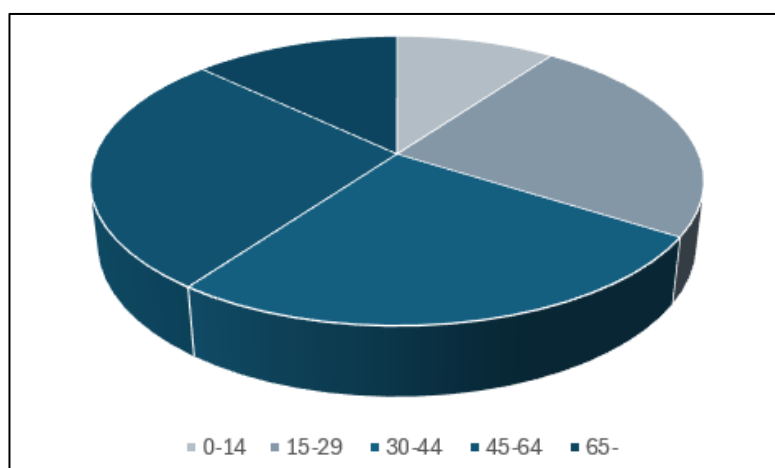
Az adatgyűjtés során szigorúan ügyeltem az anonimitás és az adatvédelem biztosítására. Minden válaszadó számára garantáltam, hogy az adataik biztonságban vannak, és csak a kutatás céljaira használom fel őket. Ez növelte a válaszadói hajlandóságot és az őszinte válaszok

arányát – ezzel is csökkentve annak kockázatát, hogy válaszaikban szépíteni próbálják a valóságot.

Összességében a reprezentativitásra vonatkozó törekvés révén sikerült egy olyan adatbázist létrehozni, amely megbízható alapot nyújthat a válaszok elemzéséhez. A beérkezett válaszokat statisztikai módszerekkel elemeztem, hogy következtetéseket vonhassak le a közösségi információfogyasztási szokásokról. Fontos megjegyezni, hogy az eredményeket fenntartásokkal kell kezelni, mivel bár törekedtünk a reprezentativitásra, a minta összetétele nem feltétlenül tükrözi teljes mértékben a célpopuláció jellemzőit, a megfelelő szoftverek, informatikai eszközök hiányában ilyen módon sem tekinthető teljesen reprezentatívnak. Ezért az eredmények általánosíthatósága korlátozott lehet.

4.2 FELMÉRÉS EREDMÉNYEI

A kérdőívet összesen 506 fő töltötte ki. A válaszadók 52%-a nő és 48%-a férfi volt, ami közel azonos arányt biztosít. A korosztályok eloszlása is kiegyensúlyozott volt: a 15-29 évesek 24%-ot, a 30-44 évesek 26%-ot, a 45-64 évesek 27%-ot, míg a 65 év feletti 13%-ot képviseltek. Demográfiai szempontból a válaszadók 61%-a városi, 39%-a vidéki területeken él. Az oktatási háttér tekintetében a résztvevők 43%-a rendelkezik középfokú végzettséggel, 37%-a felsőfokú végzettséggel, és 20%-a egyéb képesítéssel. Ezek az arányok biztosítják, hogy a kutatás eredményei széleskörűen alkalmazhatóak és a társadalom különböző rétegeire bizonyos fokig általánosíthatóak legyenek.



1. ábra: Válaszadók kor szerinti megoszlása (Forrás: saját szerkesztés)

Kérdőíves felmérésemből csak a legfontosabb összefüggéseket ismertetem és emelem ki, a teljes kérdőív az 1. számú mellékletben olvasható.

Arra a kérdésre, hogy 1-től 5-ig tartó skálán (1-semennyire, 5-teljes mértékben) mennyire érzi úgy, hogy biztonságosan használja az internetet, a válaszadók 72,7%-a választott legalább 4-es értékkel, azaz több, mint a kétharmaduk úgy gondolja, nagyrészt biztonságosan használja az online felületeket.



2. ábra: Internethasználat biztonságának foka. (Forrás: saját szerkesztés)

A legtöbb erre irányuló kérdésemnél, ahol a saját tudatosságuk mértékére voltam kíváncsi, jellemzően hasonló arányú válaszok születtek: a túlnyomó többség kifejezetten körültekintőnek vallotta magát. Azonban amikor a konkrét felhasználói szokásairól érdeklődtem, a válaszok az ellenkező következtetést engedték levonni. A fiatalabb korosztály gyakran csupán a közösségi médiából tájékozódik, az idősebbek több, mint egyharmada csak a hírek szalagcímét olvassa el, és a válaszadók 63%-a interneten való kereséskor csupán az első 5 Google találattal foglalkozik. Nem jellemző a kapott adatok hitelességének ellenőrzése, sem a megbízható forrásokra fókuszálás.

Az eredmények megerősítik azt a várakozást, hogy a felhasználók általában tudatosabbnak tartják magukat, mint amennyire ténylegesen körültekintőek, és nincsenek tisztában az online tevékenységeik kockázataival, ezáltal fontos az ilyen irányú edukáció. Eredményeim alátámasztják a közösségi információfogyasztás veszélyeinek megismerésének és ezek kiküszöbölésének szükségességét.

5. MÉLYINTERJÚ

A kutatásom során készítettem egy átfogó mélyinterjút Molnár Edit Mária tanácsadó szakpszichológussal, amelynek célja az volt, hogy mélyebben megértsük az internethasználat és a közösségi információfogyasztás pszichológiai hatásait, veszélyeit, és beszélgessünk a témával kapcsolatos tapasztalatairól. Az interjú során számos fontos megállapítás és következtetés született.

5.1 TERVEZÉS

A mélyinterjú tervezése során célom az volt, hogy közvetlen betekintést nyerjek egy szakmai érintett tapasztalataiba. Különösen fontosnak tartottam, hogy olyan szakemberrel beszélgessek, aki nap mint nap dolgozik a célcsoportomhoz tartozó emberekkel. Ennek érdekében hosszadalmas kutatómunkát végeztem, hogy megtaláljam a megfelelő személyt. Végül az egyetemi szakpszichológus mellett döntöttem, mivel az ő munkája kiemelkedően releváns volt a kutatás szempontjából: főként diákokkal foglalkozik, akik az internetes környezetben rejlő veszélyekkel szemben különösen sérülékenyek. A kapcsolatfelvételt követően ismertettem a kutatásom témakörét, az interjú szerepét és a mikéntjének elvárt menetét. Miután a szakpszichológus készségesen elvállalta az interjút, a lebonyolítást személyes találkozóra terveztük, hogy a beszélgetés során lehetőség legyen a közvetlen, őszinte kommunikációra.

5.2 LEBONYOLÍTÁS

Az interjú helyszíne az egyetemi irodája volt, ahol a beszélgetés zavartalanul és kényelmes környezetben zajlott le. Ez a személyes találkozás lehetővé tette, hogy a szakpszichológus mélyebben megoszthassa velem a tapasztalatait, és részletesebb válaszokat kapjak a kérdéseimre.

A lebonyolítás során ismertettem az interjúalanyommal a kutatás főbb kérdéseit, de szabadkezet adtam neki, hogy bármit megemlíthessen, amit relevánsnak tartott. Nem szerettem volna konkrét kérdésekkel keretek közé szorítani a beszélgetést, csupán általános témaköröket vettem fel, amelyek mentén a beszélgetés természetesen kibontakozhatott. Az interjú során a résztvevő szabadon kifejtette véleményét és tapasztalatait, ami lehetőséget biztosított arra,

hogy a téma különböző aspektusai is felszínre kerüljenek. Az interjút hangfelvétellel rögzítettem, hogy biztosítani tudjam a pontos adatgyűjtést és a későbbi elemzést.

5.3 EREDMÉNYEK

A szakpszichológus elsőként arra hívta fel a figyelmet, hogy az okostelefonok világa nemcsak a fiatalokat ragadja magával, hanem egyre inkább a középkorúakat is. *"Mindig arról beszélnek, hogy a fiatalokat beszippantja az okostelefon világa, de többen mondják, hogy a szüleiket, tehát a 40-50-es korosztályt ugyanúgy magával ragadja. Természetesen valószínűleg más szegmensei, mivel másképp használják a telefont. De jellemzően mindenki talál magának valamit, ami leköti – ha nem is egyénileg mindenki, de minden korosztály."* Ez a megállapítás rávilágít arra, hogy az internethasználat és a digitális függőség nem korlátozódik egy adott generációra, hanem szélesebb társadalmi rétegeket érint.

A szakpszichológus tapasztalatai szerint a középkorúak kevésbé törekednek arra, hogy időnként offline legyenek, ellentétben a fiatalokkal, akik néha jobban igyekeznek szünetet tartani a digitális világban. Ez érdekes, hiszen azok, akik úgy nőttek fel, hogy kialakult egy életük az okostelefon nélkül, könnyebben vissza tudnának ehhez nyúlni, ha akarnának. *"Úgy látom, a fiatalokban gyakran több törekvés van, hogy offline legyenek egy bizonyos időszakra. A középkorúakban sokszor nincs ilyen hajlam, mert nem érzik azt, hogy rájuk veszélyes lehet."* Ez arra utal, hogy a középkorúak kevésbé tudatosak a digitális függőség és annak negatív hatásai iránt. Ennek kapcsán merült fel az internethasználat és a társadalmi elvárások közötti különbségek témaköre. Míg a fiatalokkal szemben vannak olyan elvárások, hogy aktívan vegyenek részt offline programokban és építsenek emberi kapcsolatokat, addig az idősebb korosztály esetében ezek az elvárások már nincsenek meg. *"A fiatalokkal szemben még vannak olyan elvárások, hogy miket 'kellene' csinálniuk – sok színes offline program, amely például emberi kapcsolatokat épít. Ezzel szemben az idősebb korosztály felé sokszor annyi a társadalmi elvárás, hogy járjon el dolgozni – az, hogy utána mivel tölti az idejét, sokak számára már nem érdekes, - hiszen mindegy, hogy televíziót néz, vagy telefont nyomkod."* A szakpszichológus kiemelte, hogy az internethasználat sokszor az unalom érzetéből fakad, és az emberek nem tudnak jobb alternatívát találni.

A beszélgetés során az online zaklatás témája is felmerült, különösen annak a gyermekekre gyakorolt hatása. Egyetértettünk abban, hogy a függőség lényegesen kevésbé romboló, hiszen azzal nem bánt másokat, bár tény, hogy olyat sem csinál, amittől fejlődne a személyisége, csupán telik felette az idő. Ez is negatív, de egyáltalán nem annyira, mint mikor

valaki sebeket ejt a másikon az online térben. *"Ami nekem szakpszichológusként eléggé elgondolkodtató, sőt inkább fájdalmas dolog, az a gyerekeim kapcsán történik – szülői értekezleten ülök, és azzal foglalkozunk, hogy az osztályban valakit online zaklatnak. Csoportokat hoznak létre, abból valakit kizárnak. Valakire iskolaidő után is írogatnak."* A szakpszichológus rámutatott arra, hogy az online zaklatás folytatódik az iskolán kívül is, ami még mélyebb sebeket okoz az érintetteknek. "Régebben ez az intézményben lezajló zaklatás volt, és a gyerek hazaérve legalább megkönnyebbült, otthon megpróbálhatta feldolgozni azt, ami érte nap közben, vagy esetleg más tevékenységbe belemerülve felejteni tudott, de most ez otthon is folytatódik. Hiába megy haza az iskolából, jönnek a bántó üzenetek, vagy épp nem jönnek üzenetek, mert ő ki van közzésítve az online felületeken is. Az érintettek életét még mélyebb pokollá teszi a 24 órás zaklatás, kiközösítés. Sokkal nehezebb is így segíteni a gyerekeknek." Ezen túlmenően, a digitális világban történő zaklatás és a közösségi média általi kiközösítés hosszú távú hatásai komoly pszichológiai problémákat okozhatnak. Elmondta, hogy a jelenség főleg általános iskola 5. osztálytól jellemző, hiszen addig a gyerekek inkább a családba kötődnek, de ezen a ponton egyre fontosabbá válnak a barátok. Igyekeznek a felnőtt világtól elhatárolódni, elkezdődik a kamaszodás, ráadásul az íráskészségük is fejlett annyira, hogy tudjanak egymásnak üzeni. Persze egyetemista korban is előfordul, hogy egy csoportból kizárnak valakit - a valószínűsége biztosan csökken, és bár hallott több ilyen történetet, ezek azért csupán kiragadott esetek – nem tudhatjuk, ezek mennyire általános dolgok.

A szakpszichológus kitért a Covid-19 járvány és a háborúk által hozott bizonytalanságra is, amelyek felerősítették az emberekben az igényt a tények mögötti magyarázatokra. Ennek kapcsán meglepőnek találta, hogy racionális és stabil emberek is elkezdtek összeesküvés-elméletekbe bonyolódni. Az interneten keresztül ezek az emberek úgy érezhetik, hogy nincsenek egyedül, mivel sokan hisznek hasonló elméletekben. Ez a közösségi élmény megerősítést ad nekik, az internet miatt tudják úgy gondolni, hogy sokan hiszik azt, amit ők is. Ha nem lenne internet, lehet, hogy ezek az emberek nem is találkoznának.

A szakpszichológus kifejtette, hogy az internetes tartalmak algoritmusok általi szűrése és ajánlása is hozzájárul ahhoz, hogy mindenki a saját világképében erősödjön meg, és nem látja a világ sokszínűségét. Ezáltal mindenki a saját maga által kialakított világban élhet, miközben azt hiszi, hogy minden információ eljut hozzá, de ez egy megszűrt valóság. Ahhoz, hogy valaki kilépjen ebből, kell egy extra erőfeszítés – de ezt legtöbbször nem teszik meg, mert nem tudatos felhasználók, *"Az algoritmus a keresési előzményeink, érdeklődésünk alapján ajánl tartalmat, ezáltal mindenkit a saját világképében erősít meg, ahelyett, hogy a színességet, különbözőségeket mutatná meg."* Az emberek ezért hajlamosak megerősítést kapni a saját

elképzeléseikhez, ami szélsőséges nézetek kialakulásához is vezethet. Megjegyezte, hogy az internet rengeteg jó hatással is felhasználható lenne, de jelenleg több negatív hozadék figyelhető meg, különösen a legsérülékenyebb rétegekre nézve.

Beszélgettünk a közösségi médiáról is. Elmondta, hogy az általános iskolások naivak az online térrel kapcsolatban - " *még elhiszik, hogy az interneten minden szép és jó. Rengeteg gyerek akar influenszer lenni. Ez az iskolai eredményeiket is visszább veti, hiszen nem tartják fontosnak a végzettséget ehhez a karrierhez* Nyilván egy sikeres tartalomgyártó erre sok időt és energiát kell, hogy fordítson, de ezt ezek a gyerekek egyáltalán nem látják." Egyetértettünk, abban, mennyire érdekes és kiszámíthatatlan, hogy az emberek éppen mire kapnak rá. „Emiatt kicsit szomorú is az iparág kiszolgáltatottsága. Van, aki rengeteg munkát tesz bele, mégsem figyelnek fel rá soha. Nem azonos rajtkőről indulnak a „versenyzők.” Nem igazságos terep, ahol a befektetett energia meghozza a sikereket. De mire is jó az online tér sikere, mikor valaki ismertté válik? Ezzel vajon könnyebb, jobb az élete? Valakit felkapnak, de legtöbbször utána el is ejtik. Milyen ezt megélni? Milyen érzés, amikor kommentben bántják?” Elmondta, tapasztalatai alapján vannak embertípusok, akik a negatív kommentek megírásán keresztül vezetik le a frusztrációjukat, és ez kiküszöbölhetetlen jelenség. Van, aki megpróbál a kritikák mentén változni, de hosszútávon az tűnik jó stratégiának, ha ezeket a bántó hozzászólásokat teljesen figyelmen kívül hagyják. „Nagyban függ a hozzáállás attól, hogy mi a tartalomgyártó motivációja. Ha valaki alapvetően elégedett magával, van egy egészséges önbizalma, és van kedve magát megmutatni, az könnyebben fogja tudni ignorálni a negatív véleményeket. Akit elismeréshajhász motivációt vezérel, azt össze fogja törni a kritika – aki arra vágyik, hogy dicsérjék és szeressék, annak ez felettébb romboló hatású.” Ez ismét kiváló példa arra, hogy lehet ennek jó és rossz hozadéka is – de megint a gyengéket sújtja jobban, az erősebbet pedig erősíti. Minden lehetőség és kimenetel adott, de végül, aki amúgy is hátrányos helyzetben van, azt még inkább lehúzza. Egyetemen már meg tudják fogalmazni, hogy rájuk a közösségi média rosszul hat még akkor is, ha tudják, hogy másoknak az élénk tárt „valósága” nem is valóság. Kevesebbnek érzik magukat, unalmasabbnak és kevésbé érdekesnek a saját életüket. Szoronganak amiatt, hogy hány ember kedveli a tartalmaikat. Akinek egyébként is negatív énképű, azt tovább rontja az online tér. Öngerjesztő ez a terület – aki már amúgy is maga alatt van, azt lejjebb húzzák.

Elmondta, hogy ez a gondolat egyébként már a 80-as években is felsejlett a televízió kapcsán. „Vizsgálták, hogy hogyan hat a televíziónézés az emberekre – megállapították, hogy azokra hat a legrosszabbul, akik egyébként is „rosszul” vannak. Egy kiegyensúlyozott gyermek nem lesz egy műsor miatt agresszív, és nem a negatív modelleket fogja követni. Aki egyébként

is esendő, arra lesz negatívabb hatással. A jelenség tehát nem új, de ezen a területen felerősödik.”

Végül, a szakpszichológus a szülői kontroll kérdését is érintette a közösségi médiában. Rettentően megoszlanak a nézetek, véleménye szerint is nehéz megtalálni az arany középutat, de a szülőknek fel kell ismerniük azt a pontot, amikor már biztonságosan adhatják gyermekeik kezébe az eszközöket. „Mindehhez nagyon fontos összetevő a családi háttér, a bizalmas szülő-gyermek kapcsolat.”

Összességében az interjú mélyreható képet adott arról, hogyan hat az online tér a különböző korosztályokra, és milyen társadalmi jelenségek erősödnek fel a digitális világban. A kutatás eredményei alapján világosan látszik, hogy szélesebb körű összefogásra és tudatos médiafelhasználás oktatására van szükség, hogy a digitális világ pozitív hatásait jobban kihasználhassuk és minimalizáljuk a negatív következményeket.

A szakpszichológus tapasztalatai és meglátásai is rávilágítanak arra, hogy a technológia használata tudatosságot igényel, és hogy mennyire fontos a médiafelhasználás oktatása.

„Az internet tényleg mindenre használható, és mindennek az ellenkezőjére is. Az, hogy ki mit lát meg belőle, egy egyéni döntés kérdése.”

Molnár Edit Mária

6. CYBERBULLYING

A mentálhigiéné fontossága manapság egyre nagyobb szerepet kap, mivel a modern élet gyors tempója, a fokozódó stressz és az egyre növekvő mentális egészségügyi problémák miatt a mentális jólét megőrzése kiemelt jelentőséggel bír. A munkahelyi és iskolai elvárások, a digitális technológia okozta túlterheltség, valamint a társadalmi és gazdasági kihívások mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az emberek könnyebben válhatnak mentális problémák áldozatává. Az online zaklatás, azaz cyberbullying egyre fokozódó veszélyként befolyásolja negatívan a társadalom mentális egészségét, és ezzel együtt számos egyéb területre kiható hanyatláshoz vezet.

6.1 FOGALMA ÉS JELLEMZŐI

A cyberbullying, magyarul internetes zaklatás, olyan viselkedésformát jelent, amely során egy vagy több személy szándékosan és ismétlődően károsít másokat digitális eszközök segítségével (Tokunaga, 2010). Ez a zaklatás az interneten, közösségi médiában, e-mailen vagy más online platformokon történhet, és az áldozatokra gyakran érzelmi, pszichológiai és társadalmi károkat ró (Kowalski et al., 2014). A cyberbullying megkülönböztethető a hagyományos zaklatástól, mivel a bántalmazók az internet anonimitását kihasználva könnyebben érhetnek el és alázhatnak meg másokat, akár nyilvános platformokon is (Patchin & Hinduja, 2018).

6.2 TÍPUSAI ÉS HATÁSAI

A cyberbullying több formában is megjelenhet, beleértve a sértő kommenteket, fenyegető üzeneteket, megalázó képek vagy videók közzétételét, valamint a személyazonosság lopását vagy meghamisítását (Smith et al., 2008). Az ilyen típusú zaklatás a digitális térben gyorsan és széles körben terjedhet, így az áldozatok számára gyakran nehéz kikerülni a zaklatás hatásait, még akkor is, ha próbálnak távol maradni az online közösségektől. A cyberbullyingnak ezen kívül az is a sajátossága, hogy a zaklatás folyamatosan jelen lehet az áldozat mindennapjaiban, akár éjjel-nappal, mivel az internet és a közösségi platformok hozzáférhetősége szinte megszakítás nélkül biztosított.

Ezen zaklatási formák mindegyike súlyosan károsíthatja az áldozatok önbizalmát és mentális egészségét. Az áldozatok gyakran tapasztalhatnak szorongást, depressziót, alacsony

önértékelést és más pszichológiai problémákat, amelyek hosszú távon befolyásolhatják az életminőségüket. A megalázó tartalmak, mint például képek vagy videók megosztása, nemcsak az érintett személy közvetlen érzelmi állapotát ronthatják, hanem tartós következményekkel is járhatnak, mivel az áldozatok esetleg nem tudják eltüntetni vagy kontrollálni azokat az információkat, amelyek már nyilvánosságra kerültek.

A személyazonosság lopása vagy meghamisítása különösen veszélyes, mivel az áldozat nevében tett cselekedetek nemcsak a személy hírnevét és kapcsolatait érinthetik hátrányosan, hanem jogi és pénzügyi problémákhoz is vezethetnek. A fiatalok számára ezek a következmények különösen megterhelőek lehetnek, mivel életkorukból adódóan érzékenyebbek a társadalmi visszajelzésekre (Livingstone & Smith, 2014). Az interneten történő zaklatás könnyen hozzájárulhat az egyébként is sérülékeny önbizalmuk csökkenéséhez, ami súlyosan befolyásolhatja a tanulmányi teljesítményt és a társas kapcsolatok kialakítását.

A kutatások szerint a fiatalok érzelmi és pszichológiai fejlődése során kiemelt jelentőséggel bírnak a kortársaiktól kapott visszajelzések. Amikor ezek a visszajelzések negatívak vagy bántóak, az hatással lehet a mentális egészségükre, és hosszú távon hozzájárulhat az önértékelés problémáihoz és a társadalmi izolációhoz. Az online zaklatás tehát nem csupán egy átmeneti vagy enyhe kellemetlenség, hanem egy komoly probléma, amely maradandó hatásokat gyakorolhat az érintettek életére. Ezért különösen fontos a digitális tudatosság növelése, valamint a megelőző és támogató intézkedések, amelyek segíthetnek az áldozatoknak abban, hogy kezelni tudják a cyberbullying hatásait, és elkerüljék azok súlyos következményeit.

6.3 KAPCSOLAT A GAZDASÁGGAL

Az online tér edukált, tudatos felhasználása és a gazdaság fellendülése közötti kapcsolat mellett fontos foglalkozni az olyan kihívásokkal is, mint a cyberbullying, amely közvetetten befolyásolhatja a gazdaság fellendülését. Az internetes zaklatás ugyanis nemcsak a felhasználók közérzetére, hanem a társadalom egészére és a gazdasági folyamatokra is hatással van. Az online tér egyre növekvő szerepe miatt az ilyen jellegű problémák kezelése alapvető fontosságúvá vált a fenntartható digitális fejlődés érdekében.

Egyrészt a biztonságos és etikai szempontból felelős online környezet megteremtése alapvető feltétele a digitális eszközök széles körű és hatékony alkalmazásának. Amennyiben az emberek félnek a negatív tapasztalatoktól, például a csalástól és zaklatástól, kisebb valószínűséggel vesznek részt online tevékenységekben, legyen szó vásárlásról, tanulásról vagy

munkáról. A cyberbullying elterjedése csökkentheti az emberek bizalmát az online tér iránt, ami visszavetheti a digitális eszközök hatékony felhasználását, valamint az e-kereskedelem és más digitális szolgáltatások növekedési potenciálját, ezáltal korlátozhatja a gazdaság digitalizációját. Az edukált felhasználás viszont magában foglalja az online etikett és a biztonsági ismeretek terjesztését, amelyek segítenek megelőzni az ilyen jelenségeket, és ezáltal növelik az online eszközök hatékonyságát.

Másrészt a cyberbullying hosszú távú pszichológiai hatásai nemcsak az egyének mentális és fizikai egészségét érintik, hanem közvetve a gazdaság termelékenységét is. A probléma nemcsak az iskolásokat érinti, hanem a munkahelyi közösségeket és üzleti kapcsolatokat is. Az áldozatok csökkenő munkateljesítménye, a betegszabadságok számának növekedése, valamint a szociális rendszerekre nehezedő nyomás mind olyan tényezők, amelyek hosszú távon akadályozzák a gazdasági növekedést. Az edukált felhasználás részeként a vállalatoknak ki kell alakítaniuk olyan irányelveket, amelyek elősegítik a tiszteletteljes online kommunikációt.

Továbbá a cyberbullying megelőzésére és kezelésére fordított erőforrások (például oktatási kampányok, technológiai fejlesztések, jogi szabályozások) hosszú távon hozzájárulhatnak egy etikusabb, tudatosabb online környezet kialakításához. Ezek a kezdeményezések segítik az emberek és a vállalatok közötti bizalom építését, ami elengedhetetlen a digitális gazdaság stabil működéséhez.

Megemlítenéd, hogy a cyberbullyingnak hosszú távú pszichológiai és egészségügyi következményei lehetnek, amelyek növelhetik az egészségügyi rendszer terheit, és közvetetten hatnak a gazdaságra. Az edukált digitális használat és a megelőzés révén ezek a költségek mérsékelhetők.

Végül a digitális oktatás – amelynek része az internetes etikett és a veszélyforrások felismerése – kulcsfontosságú szerepet játszik abban, hogy az online térben tapasztalt problémák, mint például a cyberbullying, ne akadályozzák meg az internet adta lehetőségek teljes körű kihasználását. Ez különösen fontos a fiatal generáció számára, akik az online térben szocializálódnak, és akik később a gazdaság meghatározó szereplőivé válnak. Egy jól informált, digitálisan kompetens társadalom nemcsak hatékonyabban képes kezelni a kihívásokat, hanem elősegíti a gazdaság fejlődését az innovációk gyorsabb fejlesztésével és elterjedésével, illetve a termelékenység növekedésével.

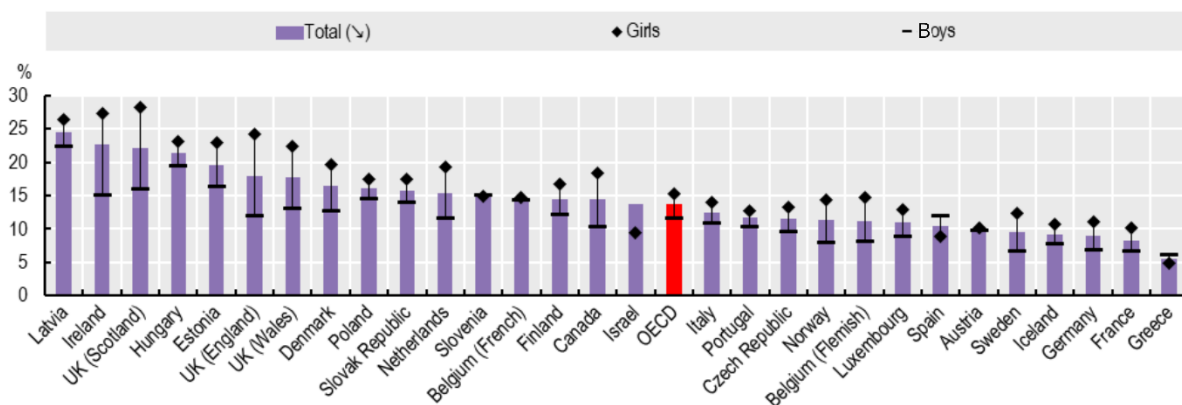
Összességében a cyberbullying kezelése és az online tér tudatos, etikailag helyes felhasználása szorosan összefonódik a gazdasági fellendüléssel. Az online környezetben

megvalósuló felelősségteljes magatartás elősegíti a digitális technológiák hatékony kihasználását, a munkavállalók jólétét, és a gazdasági stabilitás fenntartását.

Számos tanulmány keletkezett az elmúlt években a témakörben, de ezen gazdasági adatokkal történő összefüggések számszerűsítésére még nem került sor. Ennek oka, hogy a cyberbullying komplex jelensége miatt az eddigi kutatások gyakran korlátozottak abban, hogy minden lehetséges aspektust és dimenziót figyelembe vegyenek. Emellett a technológiai fejlődés és az új online platformok megjelenése folyamatosan új kihívásokat jelent, amelyek további kutatásokat igényelnek.

Az OECD egyik 2022-es jelentése szerint a digitális kockázatok, beleértve a cyberbullyingot, az elmúlt években jelentősen megnöttek, különösen a technológiai fejlődés és a digitális eszközök korai életkorban való használatának elterjedése miatt. Egyes becslések szerint a cyberbullying által érintett gyermekek mentális egészségügyi problémáinak kezelése évente több milliárd eurós terhet ró az egészségügyi rendszerekre világszerte. A tanulmányok rámutatnak, hogy a cyberbullying hatásai nem csupán az érintettekre, hanem a társadalom egészére kihatnak, például az oktatási eredmények romlása vagy a szociális készségek fejlődésének elmaradása révén.

Szintén egy OECD felmérés szerint a legmagasabb cyberbullying előfordulási arányokat az között Lettországból találjuk, ahol szinte minden negyedik fiatal érintett, valamint Észtországban, Magyarországon, Írországból és az Egyesült Királyságban (Skóciában), ahol a tizenévesek több mint egyötöde számol be online zaklatásról. Ezzel szemben a legalacsonyabb arány Görögországban van, ahol a tizenévesek csupán öt százaléka számolt be arról, hogy cyberbullying áldozata lett.



3. ábra: A 11-, 13- és 15 éves korú gyermekek közül azoknak az aránya, akik 2014-ben arról számoltak be, hogy legalább egyszer üzenet vagy kép formájában online zaklatás áldozatai voltak, nemeként (Forrás: OECD Child Well-being Data Portal)

Az ábrán a lila színű oszlopok országokként jelölik az arányát azon 11-, 13- és 15 éves korú gyermekeknek, akik 2014-ben arról számoltak be, hogy legalább egyszer üzenet vagy kép formájában online zaklatás áldozatai voltak. Az adatok az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felmérésein alapulnak.

6.4 KÉRDŐÍVES FELMÉRÉS

Számos szakirodalom tanulmányozása után arra a döntésre jutottam, hogy felmérjem a környezetemben lévők érintettségét az online zaklatás témakörében. Elhatározásomat az indokolta, hogy ugyan a vizsgált elemzések alapján a magyar társadalom helyzete sajnos élen jár a cyberbullying elszennvedésében, mégsem kap elég figyelmet a problémakör. A felmérésem célja megvizsgálni a válaszadók érintettségét különböző internetes zaklatási formákban, elemezni az egyes fajtákhoz való hozzáállásukat és esetleges összefüggéseket találni a

6.4.1 KÉRDŐÍV ÖSSZEÁLLÍTÁSA

A kérdőívet Google űrlap formátumban készítettem el. A demográfiai kérdésekben az alábbiakat gyűjtöttem be: neme, lakhelye, elvégzett általános iskola és középiskola településének típusa, kora, legmagasabb iskolai végzettsége, internethasználat első alkalmának ideje.

A kérdőív főbb részében a kitöltők szituációpárokat kaptak. Minden szituáció egy-egy online zaklatási formát írt le. Egy párban két azonos jellegű szituáció szerepelt, de enyhe különbséggel a súlyosságát tekintve. A válaszadóknak először a két szituáció komolyságát kellett értékelni, majd arról nyilatkoztak, hogy fordult-e már elő velük hasonló.

Példa:

1. Egy kollégája egy munkahelyi e-mail-ben sértő megjegyzést tett Önre vagy a munkájára.
2. Egy kollégája egy munkahelyi e-mail láncban olyan sértő megjegyzést tett Önre vagy a munkájára, amit mindenki láthatott a csapatban.

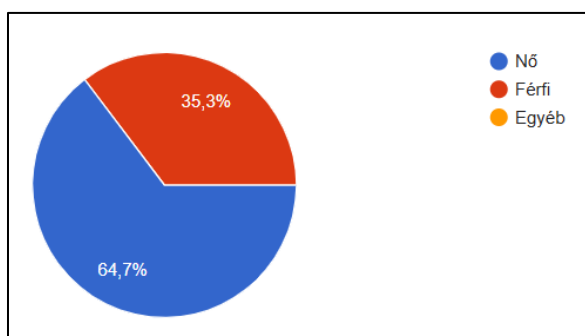
A kérdőív összes szituációpárja megtalálható a mellékletekben.

6.4.2 EREDMÉNYEK

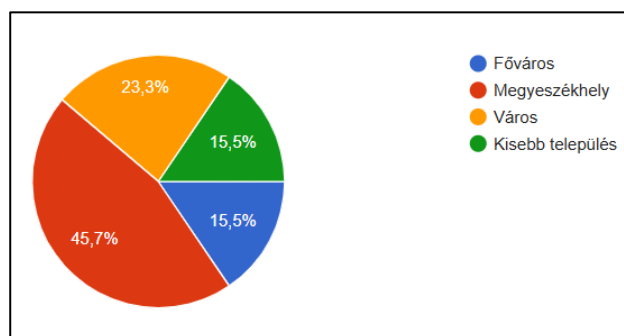
A kérdőívet közösségi média platformokon tettem közzé, mivel a vizsgált problémakör színtereként főként ezek szolgálnak, így ezek az oldalak ideálisak voltak a célcsoportom megszólítására. A közösségi média széles felhasználói bázisa lehetővé tette, hogy változatos háttérű embereket érjek el, akik potenciálisan érintettek lehetnek a cyberbullying témájában, vagy releváns tapasztalatokkal rendelkeznek. Emellett a megosztás gyorsasága és hatékonysága biztosította, hogy a kérdőív rövid időn belül eljusson azokhoz, akik érdeklődnek a téma iránt.

A kérdőívet 116 fő töltötte ki. Ez a minta lehetőséget adott arra, hogy betekintést nyerjek a témával kapcsolatos tapasztalatokba és véleményekbe, bár a minta mérete korlátozott, ezáltal nem nyújt egyértelműen reprezentatív képet. A kitöltők számának alakulását okozhatta az érzékeny téma, az idő rövideje és a kérdőív terjedelme is.

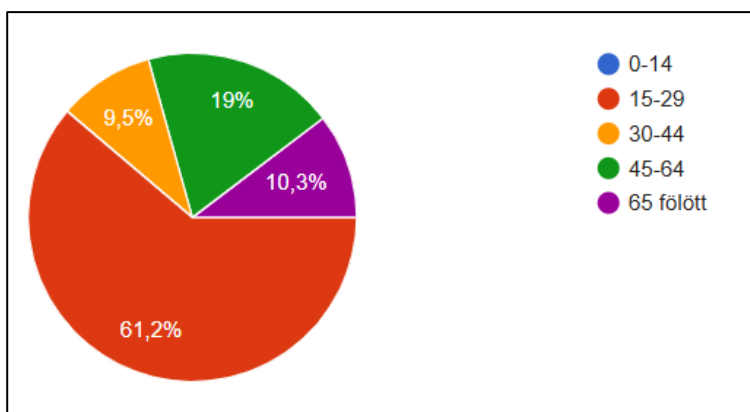
A válaszadók demográfiai jellemzőit a következő diagramok foglalják össze.



4. ábra: Válaszadók nemek szerinti megoszlása



5. ábra: Válaszadók lakhely szerinti megoszlása



4. ábra: Válaszadók kor szerinti megoszlása

A kérdőív kitöltése során tapasztalt nemek közötti arányeltolódás – azaz, hogy jóval több nő válaszolt (4. ábra) – több tényezőre vezethető vissza. Egy lehetséges magyarázat, hogy a cyberbullying témája érzelmileg és társadalmilag érzékeny kérdés, amely iránt a nők általában nagyobb érdeklődést mutathatnak. A kutatások szerint a nők gyakran nyitottabbak az érzelmi és szociális kérdések megvitatására, valamint hajlamosabbak részt venni olyan felmérésekben, amelyek személyes tapasztalatokat vagy véleményeket igényelnek. Ezen kívül az is hozzájárulhatott az eltéréshez, hogy a kérdőívet közösségi médiában osztottam meg, ahol a nők aktivitása sok platformon jellemzően magasabb. Emellett a kérdőív terjesztésének módja, például az ismerősök és követők köre, szintén befolyásolhatta a kitöltők nemi összetételét. Valószínűsíthető továbbá, hogy a női válaszadók nagyobb arányú részvétele abból adódik, hogy a cyberbullying jelensége gyakrabban érinti őket. Ennek eredményeként a téma iránti érzékenységük nagyobb lehet, ami hozzájárulhatott ahhoz, hogy aktívabban részt vegyenek a kérdőív kitöltésében, és szívesebben megosszák tapasztalataikat. Vizsgálatom első hipotézisét ez a feltételezés alapozta meg.

A férfiak körében 53 esetben fordult elő, hogy az adott szituációpár legalább egyik verziója előfordult a kitöltővel. A nők körében az erre vonatkozó esetek száma 167 db volt, azaz több, mint a háromszorosa. Emellett amíg a férfiaknál 26 esetben tapasztaltak egy-egy szituációpár mindkét verziójához hasonlót, addig a nőknél ez az érték 92 volt. Az eredmények alapján elmondható, hogy a vizsgált mintára igaz az első hipotézisem, miszerint a nőket nagyobb mértékben éri online zaklatás – szám szerint hozzávetőlegesen háromszor annyi nőt ér cyberbullying, mint a férfit.

A nemek közötti eltéréseknél maradva a következőkben arra kerestem a választ, hogy vajon az érintettségtől függetlenül egyformán súlyosnak tartják-e az online zaklatás különböző formáit a férfiak és a nők. Előzetesen feltételeztem, hogy a cyberbullying problémája nem csupán a női válaszadók körében releváns, hanem a férfiak is komolyan veszik ezt a jelenséget. Ennek alapja egyrészt az, hogy a cyberbullying hatásai nemtől függetlenül érinthetik az egyéneket, hiszen az online zaklatás számos formája – például a fenyegetés vagy megalázás – univerzális problémaként jelenik meg. Ezen túlmenően bíztam abban, hogy habár a férfiak kevésbé tapasztalják testközelből az online zaklatás különböző formáit, a társadalmi érzékenyítésnek és figyelemfelhívásnak köszönhetően nemtől függetlenül kellően komolyan veszik a problémakört.

Ezen kapcsolat vizsgálatára a khi-négyzet próba és a Fisher-féle egzakt próba alkalmazható. Mindkét nemparaméteres eljárás a kontingenciatáblázatok elemzésének eszköze. A Fisher-féle egzakt próba nem érzékeny sem az eloszlásra, sem pedig a mintanagyságra.

Elsősorban kis minta esetén célszerű használni, illetve, ha a cellák több, mint 20%-ában, a függetlenséget feltételezve kiszámított gyakoriságok értéke 5 -nél kevesebb. A Fisher-féle egzakt próbát nagyobb méretű mintán is lehet használni. Ez a próba az egzakt tesztek egyik fajtája, mely a függetlenség hipotézisét bármiféle megszorító alkalmazási feltétel nélkül képes megvizsgálni.

A hipotézis vizsgálat során a H_0 hipotézisben az van megfogalmazva, hogy a nemhez való tartozás nem befolyásolja azt, hogy valaki súlyosnak tartja-e az adott online zaklatási formát, a H_1 hipotézis pedig a szignifikáns sztochasztikus kapcsolat, az asszociációs kapcsolat fennállását tartalmazza.

Az elemzések során az asszociációs kapcsolat erősségének a jellemzése a Cramer kapcsolatszorossági mutató alkalmazásával történt. Az elemzést az SPSS statisztikai szoftverrel végeztem. A kapott eredmények az 1. számú táblázatban vannak összefoglalva. A táblázatban azok a válaszok, és teszteredmények vannak feltüntetve, ahol az elsőfajú hiba elkövetésének a kockázata kevesebb, mint 10%.

1. táblázat

Kérdések	Pearson-féle khi-négyzet teszt		Fisher-Freeman-Halton teszt		Cramer mutató értéke
	értéke	p	értéke	p	
1.2. Egy iskolatársa a közösségi médiában kellemetlen megjegyzéseket fűzött az Ön megjelenéséhez. Az ismerősök látták a bejegyzéseket, és voltak, akik nevettek vagy támogatták a megjegyzéseket.	18,13	<0,001	17,60	<0,001	0,395
2.1. Egy ismeretlen profilról folyamatosan sértő üzeneteket kapott.	13,86	<0,001	13,70	<0,001	0,346
3.1. Valaki olyan pletykát terjesztett Önnel kapcsolatban egy csoportos chatben vagy fórumon, amely nem volt igaz, de mindenki tudta, hogy alaptalan.	5,17	0,075	5,11	0,061	0,211
6.1. Egy névtelen személy folyamatosan alaptalan, negatív megjegyzéseket írt Önnel kapcsolatban különböző fórumokon vagy csevegési alkalmazásokban, és nem tudta kideríteni, hogy ki áll mögötte.	6,91	0,032	6,84	0,030	0,244
6.2. Egy névtelen személy folyamatosan igazságtartalommal bíró negatív megjegyzéseket írt Önnel kapcsolatban különböző fórumokon vagy csevegési alkalmazásokban, és nem tudta kideríteni, hogy ki áll mögötte.	5,79	0,055	5,77	0,047	0,223

8.1. Egy kollégája egy munkahelyi e-mail-ben sértő megjegyzést tett Önre vagy a munkájára.	4,68	0,096	4,77	0,089	0,201
8.2. Egy kollégája egy munkahelyi e-mail láncban olyan sértő megjegyzést tett Önre vagy a munkájára, amit mindenki láthatott a csapatban.	5,29	0,071	5,25	0,066	0,214

A kapott eredmények alapján van összefüggés aközött, hogy férfiak és nők milyen mértékben tartanak súlyosnak egy adott online zaklatási formát. A nőkhöz képest a férfiak jelentősen csekély mértékben tartják komolynak azokat a helyzeteket, amikor a külső megjelenésüket kritizálják, sértő üzeneteket kapnak, vagy pletykát terjesztenek róluk. Az egyedüli fordított eltérés, amikor a férfiak súlyosabbnak ítélnék egy szituációt a nőknél, amikor a munkájukat kritizálják üzenetben.

A legjelentősebb eltérést az alábbi helyzetleírás okozta:

Egy iskolatársa a közösségi médiában kellemetlen megjegyzéseket fűzött az Ön megjelenéséhez. Az ismerősök látták a bejegyzéseket, és voltak, akik nevettek vagy támogatták a megjegyzéseket.

			Nem tudom megítélni.	A szituáció nem túl komoly.	A szituáció komoly, súlyos, sértő.	Total
nem	férfi	Count	3	19	19	41
		% within nem	7,3%	46,3%	46,3%	100,0%
	nő	Count	4	9	62	75
		% within nem	5,3%	12,0%	82,7%	100,0%
Total		Count	7	28	81	116
		% within nem	6,0%	24,1%	69,8%	100,0%

Míg a férfiak 46%-a gondolja úgy, hogy a szituáció nem túl komoly, addig a nőknél ez csupán 12% - jóval nagyobb részük (82,7%) szerint súlyos, sértő a helyzetleírás.

Érdekesség, hogy a szituációpár másik tagjában ugyanúgy az áldozat megjelenését kritizálták, azonban ott az ismerősök nem voltak ebben partnerek. Ezt az esetet mindkét nem nagy része kevésbé komolynak ítélte. A nők valószínűleg azért érzékelik súlyosabbnak azt a helyzetet, amikor az egész környezetük kritizálja őket, szemben azzal, ha csupán egyetlen személy teszi, mert társadalmi szerepeik és szocializációjuk során kiemelt jelentőséget tulajdonítanak a közösségi elfogadásnak és a társas kapcsolatok harmóniájának. A nők sok esetben erősebben kötődnek a közösségi véleményekhez, mivel identitásuk és önértékelésük

gyakran nagyobb mértékben függ a társas visszacsatolásoktól és az őket körülvevő közösség elismerésétől. Amikor egy teljes környezet, például egy online közösség vagy társas csoport bírálja őket, a kritika nemcsak személyes szinten, hanem szociális szinten is fenyegetővé válik, mivel az izoláció, a kiközösítés vagy a megbélyegzés veszélye fenyegethet. Ez különösen igaz lehet az online térben, ahol a kritika gyorsan terjedhet, és a nyilvános megalázás erőteljes pszichológiai hatásokat idézhet elő. Ez a társadalmi nyomás és az ahhoz kapcsolódó érzelmi teher indokolja, hogy a nők gyakran súlyosabbnak élik meg az egész környezetük kritikáját, mint egyetlen személyét.

A vizsgálat eredményei alapján a hipotézisemet, mely szerint a nemhez való tartozás nem befolyásolja azt, hogy valaki súlyosnak tartja-e az adott online zaklatási formát, elvetettem, azaz a H_1 hipotézis került elfogadásra.

A következőkben a kitöltők lakhelye és a cyberbullyingnak való kitettsége közötti kapcsolatot vizsgáltam meg. Azt feltételeztem, hogy van összefüggés a kettő között. Abból indultam ki, hogy egy nagyvárosi, például megyeszékhelyen élő gyermeket nagyobb valószínűséggel ér online zaklatás, mint egy kisvárosi lakost, mivel a nagyvárosi környezetben élők általában szélesebb körben férnek hozzá digitális eszközökhöz és az internethez, ami növeli online jelenlétüket és ezzel együtt a zaklatásnak való kitettségüket. A nagyvárosokban gyakran sokkal szélesebb társas kapcsolati hálóval rendelkeznek, mind személyes, mind online szinten, amely több interakciót eredményez, de egyúttal nagyobb esélyt is teremt az online konfliktusokra. Emellett a nagyvárosi életmód sokszor kevésbé személyes jellegű, így az online térben megnövekszik az anonimitás, ami bátoríthatja a zaklatókat. Továbbá a nagyvárosi gyerekek gyakran ki vannak téve fokozott társadalmi nyomásnak és versengésnek, például a népszerűség vagy a teljesítmény terén, ami könnyen az online zaklatás alapjává válhat. Az is jellemző lehet, hogy többféle digitális platformot használnak különböző célokra, ami tovább növeli annak esélyét, hogy valamilyen formában cyberbullying áldozatává váljanak.

A lakhely és a cyberbullying kitettsége közötti kapcsolat vizsgálatára, mivel ez esetben is asszociációs kapcsolat fennállásának a teszteléséről van szó, szintén a khi-négyzet próba és a Fisher-féle egzakt próba alkalmazható. A hipotézis vizsgálat során a H_0 hipotézisben azt fogalmaztam meg, hogy a lakóhely típusa (főváros, megyeszékhely, város) nem befolyásolja azt, hogy valaki ki van-e téve az internetes zaklatás kockázatának, a H_1 hipotézis pedig a szignifikáns sztochasztikus kapcsolatot, az asszociációs kapcsolat fennállását tartalmazza.

Az elemzések során az asszociációs kapcsolat erősségének a jellemzése ezúttal is a Cramer kapcsolatszorossági mutató alkalmazásával történt. A kapott eredmények a 2. számú

táblázatban vannak összefoglalva. A táblázatban azok a válaszok, és teszteredmények vannak feltüntetve, ahol az elsőfajú hiba elkövetésének a kockázata kevesebb, mint 10%.

2. táblázat

Kérdések	Pearson-féle Khi2 teszt		Fisher-Freeman-Halton teszt		Cramer mutató értéke
	értéke	p	értéke	p	
2.1. Történt-e Önnel hasonló?	15,51	0,078	13,77	0,064	0,366
8.1. Történt-e Önnel hasonló?	19,587	0,021	11,4	0,086	0,415

A vizsgálat alapján csupán néhány esetben születtek arra mutató válaszok, hogy az online zaklatásnak való kitettség befolyásolja a lakhely. Az egyik ilyen szituáció sértő üzenetek érkezéséről szólt.

			0	1	2	3	
lakhely	főváros	Count	14	3	1	0	18
		%	77,	16,	5,6	0,0	10
		within lakhely	8%	7%	%	%	0,0%
	megyeszék-hely	Count	46	4	1	2	53
		%	86,	7,5	1,9	3,8	10
		within lakhely	8%	%	%	%	0,0%
	város	Count	15	4	4	4	27
		%	55,	14,	14,	14,	10
		within lakhely	6%	8%	8%	8%	0,0%
	kisebb település	Count	14	2	0	2	18
		%	77,	11,	0,0	11,	10
		within lakhely	8%	1%	%	1%	0,0%
	Total	Count	89	13	6	8	11
		%	76,	11,	5,2	6,9	10
		within lakhely	7%	2%	%	%	0,0%

A fejlécben található számok a válaszlehetőségeket jelölik. A 0 oszlop jelenti, hogy még nem fordult elő az adott sértő üzenetekkel kapcsolatos eset semmilyen formában az illetővel. 1-es szám jelöli, ha egy kevésbé súlyos, 2-es szám jelöli, ha egy súlyos verziója érte már a válaszadót. A 3-mal jelölt oszlopban azok a válaszok találhatók, ahol mind a kevésbé komoly, mind a sértő variáció megtörtént már az illetővel.

A táblázatból látszik, hogy az előzetes feltételezésem olyannyira nem volt helytálló, hogy jelen esetben még a kisebb településekben, kisvárosokban bizonyult gyakoribbnak az adott online zaklatási forma. Mivel ez elhanyagolható számú kérdés esetén volt kimutatható, így a H_0 hipotézis került elfogadásra, mely szerint a lakóhely típusa nem befolyásolja azt, hogy valaki ki van-e téve az internetes zaklatás kockázatának.

A kérdőív eredményeit elemezve levonható az következtetés, hogy az emberek általánosságban sokkal súlyosabbnak ítélnék bizonyos helyzeteket, ha a feléjük irányuló támadást többen látják, és hajlamosak elsiklani a szituáció komolysága felett, amikor a sértő viselkedés csak szemtől szembe őket éri. Ennek oka lehet, hogy ilyenkor a nyilvánosság szerepe jelentősen megnöveli a szituáció érzelmi és pszichológiai hatását. Egy támadás vagy sértő viselkedés, ha nyilvános, nemcsak a személyes sértést hordozza, hanem a megszégyenülés, a társadalmi megbélyegzés és a közösségi státuszvesztés kockázatát is magában foglalja. Az emberek önértékelése és énképe gyakran a környezetük visszajelzésein alapul, és ha egy támadást mások is látnak, az a szégyenérzet, az elutasítottság vagy a megaláztatás érzését fokozhatja. Ezzel szemben, ha a sértő viselkedés egy szemtől szembeni, magánjellegű helyzetben történik, az emberek hajlamosabbak bagatellizálni az eseményt. Ez részben a konfrontáció kerülése miatt lehet, mivel egy privát szituációban kisebb a külső nyomás arra, hogy reagáljanak vagy az eseményt súlyosnak ítéljék. Továbbá, egy magánjellegű sértésnél az áldozat úgy érezheti, hogy jobban kontrollálhatja a helyzetet, és kevesebb a következmények láthatósága mások számára. Így a társadalmi szégyen és a közösségi ítélkezés elmarad, ami csökkenti a helyzet érzelmi terheit.

Fontos megjegyezni, hogy a kutatásban használt minta nem reprezentatív, így az eredmények nem alkalmazhatók általánosan a teljes populációra. A válaszadók összetétele és a minta korlátozott száma miatt a következtetések inkább irányadó jellegűek. Azonban a begyűjtött adatok és az azokból levont következtetések értékes betekintést nyújtanak az online zaklatás különböző aspektusaiba, továbbá a kutatás során számos érdekes és fontos megfigyelésre tettünk szert, amelyek további kutatások és mélyebb elemzések irányába terelhetik a témát.

6.4.3 JAVASLATOK, KÖVETKEZTETÉSEK

A cyberbullying elleni küzdelem kulcsa az oktatás és az empátia fejlesztése, különösen a fiatalok körében. Az iskolai programok, amelyek a digitális etiketre és a felelős internethasználatra fókuszálnak, hatékony eszközei lehetnek a megelőzésnek (Willard, 2007). Az ilyen programok nemcsak a technológia biztonságos használatára tanítanak, hanem az érzelmi intelligencia és az empátia fejlesztésére is koncentrálnak, amely alapvető fontosságú a tiszteletteljes online kommunikáció kérdéskörében (Patchin & Hinduja, 2010).

A szülők és tanárok bevonása szintén kulcsfontosságú, hiszen ők gyakran az elsők, akik észrevehetik a problémát. Képzésük és érzékenyítésük segíthet abban, hogy időben felismerjék és kezeljék a cyberbullying jeleit. A gyermekek támogatására irányuló erőfeszítések, például a nyitott kommunikáció ösztönzése és a pozitív példamutatás hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatalok magabiztosabban és felelősségteljesebben használják az online teret.

Az empátia fejlesztésére irányuló kezdeményezések, például közös problémamegoldó projektek vagy szerepjátékok, szintén segíthetnek az agresszív viselkedés csökkentésében (Hinduja & Patchin, 2018). Az oktatás és szabályozás mellett a közösségeknek is szerepet kell vállalniuk: a közösségi médiában pozitív kampányok, például a zaklatás elleni üzenetek népszerűsítése erősítheti az elfogadó és támogató online kultúrát.

A cyberbullying elleni hatékony stratégia tehát többszintű megközelítést igényel, amely az oktatás, szabályozás, jogi támogatás és közösségi felelősségvállalás integrációján alapul. Ezek az intézkedések hosszú távon hozzájárulnak egy biztonságosabb és befogadóbb digitális környezet kialakításához.

Fontos azonban az alapszintű ismeretek kialakításával elkezdni a változás felé vezető utat. A cyberbullying kérdése szorosan összefonódik a kritikus gondolkodás fejlesztésével, mivel az online zaklatás megelőzéséhez és kezeléséhez szükséges, hogy a felhasználók képesek legyenek objektíven értékelni az információkat, felismerni a káros viselkedéseket, és tudatos döntéseket hozzanak az online interakciók során. A kritikus gondolkodás lehetővé teszi, hogy az egyének ne csak passzívan reagáljanak az online helyzetekre, hanem aktívan megértsék a különböző nézőpontokat, azonosítsák a manipulációt vagy félrevezetést, és megfelelő módon reagáljanak az esetleges zaklatásokra. Emellett a kritikus gondolkodás segít az önreflexióban, ahol az egyén képes átgondolni saját digitális viselkedését, és felismerni, hogy a saját cselekedeteik hogyan befolyásolhatják másokat.

7. FEJLESZTŐ SEGÉDLET

Kutatási módszereim eredményei megerősítik azt a várakozást, hogy az online térben való eligazodás oktatást igényel, és hogy a felhasználók általában tudatosabbnak tartják magukat, mint amennyire ténylegesen körültekintőek - sokan nincsenek tisztában az online tevékenységeik kockázataival, ezáltal fontos az ilyen irányú edukáció. Elsőként az alapszintű felhasználói ismereteket és a kritikus gondolkodás fontosságát kellene megismertetni az érintettekkel. Ez lehetővé teszi, hogy felhasználók értékelni tudják az eléjük tárt információt, azonosítsák az esetleges hibákat vagy kockázatokat, és megalapozott döntéseket hozzanak. Eredményeim alátámasztják a közösségi információfogyasztás veszélyeinek megismerésének és ezek kiküszöbölésének szükségességét. Ennek megfelelően készítettem egy segédletet, amely útmutatást nyújt a tudatosabb internethasználat felé – a felhasználók magánéletének megóvásán kívül a statisztikai kultúrában való jártasságukat is fejlesztve, például a grafikus ábrázolás torzítási lehetőségeinek megismerésével.

7.1 ÖSSZEÁLLÍTÁS SZEMPONTJAI

Az *Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet* összeállítása során fő szempontként szolgált, hogy mindenki számára érthető, egyszerű nyelvezetű anyag szülessen. Szerettem volna elkerülni az olyan túlzottan szakmai kifejezések használatát, melyek esetlegesen elijeszthetik a hétköznapi olvasót. Fontosnak tartottam valós példákon keresztül tanácsokat megfogalmazni, hogy a tanultakat egyszerűbb legyen a gyakorlatba átültetni. A példákat olyan hétköznapi témákhoz kapcsolódóan válogattam, amelyekkel jó eséllyel rendszeresen találkozik az átlag felhasználó, így még közelebb érezhette magát a tartalomhoz. Friss adatokat és releváns trendeket vettem alapul, hogy a segédlet naprakész legyen. Szem előtt tartottam a könnyen átlátható ábrák, grafikonok használatát, hogy vizuálisan is támogassam a leírtakat, és elősegítsem a könnyebb megértést. Ezen felül a képekkel gazdagított segédlet a felhasználói élményt is hivatott javítani.

A segédlet alapjául egy korábbi kutatásom, *A közösségi információfogyasztás veszélyei* című TDK-dolgozatom *Grafikus ábrázolás a statisztikában* fejezete szolgált. Az felhasználók által kézhez kapott *Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet* a 2. számú mellékletben tekinthető meg.

A segédletet 30 jelentkezőnek elektronikus formában küldtem ki, biztosítva, hogy a különböző nemek, végzettségek és korosztályok egyenletesen képviseltettek legyenek a

mintában. Részletes tájékoztatást adtam arról, hogy milyen céllal készült a segédlet, és hogyan kérném vissza a véleményüket és visszajelzésüket.

7.2 SEGÉDLET KIÉRTÉKELÉSE

Az *Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet* kiküldése után mindenképp fontosnak tartottam, hogy visszajelzést kapjak annak hasznosságáról. Lehetőségem volt néhány érintettel személyesen is beszélgetni, és nagy örömökre szolgált, hogy kivétel nélkül pozitív visszaigazolással szolgáltak a munkámat illetően.

Szerettem volna számszerűsíthető bírálatot is kapni, ezért minden érintettnek küldtem egy kérdéssort a segédletre vonatkozóan. A kitöltők 100%-a gondolta úgy, hogy a velük megosztott anyag jól hasznosítható tippeket tartalmazott, és minden válaszadó úgy nyilatkozott, hogy újszerű információval gazdagodott.

Többek között a segédlet struktúrája és tartalma kapott dicséretet. Az olvasók 95%-a szerint az anyag logikusan felépített, könnyen követhető és jól tagolt volt, ami nagyban megkönnyítette az információk befogadását, feldolgozását. Általánosságban rendkívül sokat segített az értelmezhetőségben, hogy mindenki számára ismerős, hétköznapi témákon keresztül fogalmaztam meg tanácsaimat. A visszajelzések alapján a segédlet által nyújtott gyakorlati tanácsok különösen hasznosak voltak, mivel ezek konkrét példákon keresztül mutatták be, hogyan tudják felelősségteljesen vizsgálni az eléjük tárt adathalmazt. A tartalmi elemek közül a legnagyobb elismerést ez a fejezet kapta.

Az olvasók 90%-a nyilatkozott úgy, hogy a segédlet elolvasása után tudatosabban és biztonságosabban használják az internetet. Emellett az elolvasott tananyag hatására 80%-uk változtatott valamit online szokásain.

A visszajelzések alapján a segédlet nemcsak informatív, de inspiráló is volt. Az olvasók nagyrésze jelezte, hogy az anyag motiválta őket arra, hogy mélyebb ismereteket szerezzenek a téma különböző aspektusairól. Emellett elkötelezetté váltak annak irányába, hogy megszerzett tudásukat megosszák ismerőseikkel.

Összességében levonható a következtetés, hogy az *Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet* rendkívül értékes forrás, amely hatékonyan járult hozzá az internethasználók tudatosabb online jelenlétéhez. A pozitív visszajelzések és a statisztikai adatok egyaránt igazolják, hogy a segédlet jelentős hatással volt az olvasókra, és valódi változásokat indított el az online szokások javítása terén.

8. ÖSSZEGZÉS

A kutatásom célja, hogy feltárjam a közösségi információfogyasztási szokásokat, az internethasználati tudatosság általános szintjét és a cyberbullying különböző aspektusainak összefüggéseit, ezeket összekapcsoljam a közgazdaság folyamataival, és igazoljam, hogy szükség van a terület veszélyeinek megismerésére, ezek kiküszöbölésére, a tudatosság, a kritikus gondolkodás és a statisztikai kultúra fejlesztési lehetőségeinek feltárására. Ezek eredményeképp született meg a fejlesztő segédlet, amely elősegíti a tudatosabb internethasználatot.

Kutatásom a releváns szakirodalmak tanulmányozásán túl kettő kérdőíves felmérés és egy mélyinterjú kombinációján alapul. A kérdőíves felmérésben résztvevők internethasználati szokásait és tudatossági szintjét, illetve az online zaklatás összefüggéseit vizsgáltam, míg a mélyinterjú során szakpszichológus szakértővel beszélgettünk az internet hatásairól. Az interjú mélyreható képet adott arról, hogyan hat az online tér a különböző korosztályokra, és milyen társadalmi jelenségek erősödnek fel a digitális világban. A szakpszichológus tapasztalatai és megfigyelései rávilágítanak arra, hogy a technológia használata tudatosságot igényel, és hogy mennyire fontos a médiafelhasználás oktatása és a szülői felügyelet szerepe a fiatalok védelmében.

Kutatási módszereim eredményei megerősítik azt a várakozást, hogy a felhasználók általában tudatosabbnak tartják magukat, mint amennyire ténylegesen körütekintőek, és nincsenek tisztában az online tevékenységeik kockázataival, ezáltal fontos az ilyen irányú edukáció. A cyberbullying kérdése is szorosan összefonódik a kritikus gondolkodás fejlesztésével, mivel az online zaklatás megelőzéséhez és kezeléséhez szükséges, hogy a felhasználók képesek legyenek objektíven értékelni az információkat, felismerni a káros viselkedéseket, és tudatos döntéseket hozzanak az online interakciók során. Eredményeim alátámasztják a közösségi információfogyasztás veszélyeinek megismerésének és ezek kiküszöbölésének szükségességét. Ennek megfelelően készítettem egy segédletet, amely útmutatást nyújt a tudatosabb internethasználat felé – a felhasználók magánéletének megóvásán kívül a statisztikai kultúrában való jártasságukat is fejlesztve, például a grafikus ábrázolás torzításának megismerésével. Az *Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet* rendkívül értékes forrás, amely hatékonyan járult hozzá az internethasználók tudatosabb online jelenlétéhez. A pozitív visszajelzések és a statisztikai adatok egyaránt igazolják, hogy a segédlet jelentős hatással volt az olvasókra, és valódi változásokat indított el az online szokások javítása terén.

A kutatás eredményeképpen sikerült feltárni a közösségi információfogyasztási szokásokat és az internethasználati tudatosság hiányosságait. Az elkészített segédlet pozitív visszajelzései is megerősítik, hogy szükség van további lépésekre és szélesebb körű összefogásra a tudatos internethasználat előmozdítása érdekében.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Allcott H., & Gentzkow M. (2017). Social media and fake news in the 2016 election. *Journal of Economic Perspectives*, 31, 211-236.
2. Bhanu B (2024) One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study, World Health Organization honlapja, online hozzáférés: <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study> (letöltés: 2024.09.07)
3. Cassidy W., Brown K., & Jackson M. (2013): Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice, "Under the Radar": Educators and Cyberbullying in Schools. *School Psychology International*, 34(5), 520–532.
online hozzáférés: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0143034313479697> (letöltés 2024.11.01)
4. Chevalier J. A., & Mayzlin D. (2006). The effect of word of mouth on sales: Online book reviews. *Journal of Marketing Research*, 43, 345-354.
5. Czeisler C. A. (2013). Perspective: Casting Light on Sleep Deficiency, 497, S13
6. Ellison N. B., & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. In Dutton, W. H. (Ed.), *The Oxford Handbook of Internet Studies* (pp. 151-172). Oxford University Press
7. Eppler M. J., & Mengis J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 325-344.
8. Gámez G. M., Gini G., & Calvete E. (2013). Stability of cyberbullying victimization among adolescents: Prevalence and association with bully-victim status and psychosocial adjustment. *Computers in Human Behavior*, 1038-1044.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.09.017> (letöltés: 2024.09.26.)
9. Hale L., & Guan S. (2015). Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Sleep Medicine Reviews*, 50-58.
10. Helliwell J. F., & Putnam R. D. (2004). The Social Context of Well-Being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 1435-1446.
11. Hinduja S., & Patchin J. W. (2008): *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. SAGE Publications

12. Hinduja S., & Patchin J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. Archives of Suicide Research, 206-221. online hozzáférés
<https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133> (letöltés: 2024.09.12)
13. Hunyadi L.: Grafikus ábrázolás a statisztikában, Statisztikai Szemle, 80. évfolyam, 2002. 1. szám online hozzáférés1.
https://www.ksh.hu/statszemle_archive/2002/2002_01/2002_01_022.pdf (letöltés 2023. 10.13.)
14. Hunyadi L. - Vita L.: Száműzött szignifikanciaszintek, Statisztikai Szemle, 94. évfolyam 4. szám, 2016, online hozzáférés
http://real.mtak.hu/42552/1/2016_04_435.pdf (letöltés 2023. 10.13.)
15. Jean-F. M. A hülyeség pszichológiája, Corvina Kiadó, 2022
16. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research among Youth. Psychological Bulletin, 140, 1073.
17. Kowalski R. M., Limber S. P., & Agatston P. W. (2014). Cyberbullying: Bullying in the digital age (2nd ed.) Wiley Blackwell Publishing
18. Livingstone S., Davidson J., Bryce J., Batool S., Haughton C., & Nandi A. (2017). Children's Online Activities, Risks and Safety: A Literature Review by the UKCCIS Evidence Group. UK Council for Child Internet Safety
19. Livingstone S., & Smith P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 635-654. online hozzáférés: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197> (letöltés 2024.10.03.)
20. OECD Digital Economy Outlook 2024, Embracing the Technology Frontier, Graph: Share of youth (11-, 13- and 15-year-olds) who report being victims of cyberbullying at least once in the last couple of months, 2017-18 and 2021-22 online hozzáférés: https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/cyberbullying-rates-have-increased-in-nearly-all-countries_3cc73aed-en (letöltés: 2024.11.10.)
21. OECD SOCIETY AT A GLANCE 2019: OECD SOCIAL INDICATORS, Social Cohesion Indicators, 130-131 online hozzáférés: chrome-extension://efaidnbmninnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.oecd-ilibrary.org/online-activities_205f8f17-en.pdf?itemId=%2Fcontent%2Fcomponent%2F205f8f17-en&mimeType=pdf (letöltés 2024.11.10.)

22. Pariser E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet is Hiding from You*. Penguin Press, InterActions: UCLA Journal of Education and Information Studies
23. Patchin J. W., & Hinduja S. (2018). Cyberbullying: Identification, prevention, and response. Cyberbullying Research Center. online hozzáférés: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2018.pdf (letöltés: 2024.09.23.)
24. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., & Gladwell V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848. online hozzáférés: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2013_PrzybylskiMurayamaDeHaanGladwell_CIHB.pdf (letöltés: 2024.09.03)
25. Robert S.T. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. online hozzáférés: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014> (letöltés: 2024.09.18.)
26. Shirky C. (2011). The political power of social media: Technology, the public sphere, and political change. *Foreign Affairs*, 28-41.
27. Slonje R., Smith P. K., & Frisén A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26-32. online hozzáférés: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024> (letöltés: 2024.10.13.)
28. Slonje R., Smith P. K. (2013): Cyberbullying: Another Main Type of Bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 147–154
29. Smith P. K., Mahdavi J., Carvalho M., Fisher S., Russell S., & Tippett N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. online hozzáférés: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x> (letöltés: 2024.10.14.)
30. Statistical Policy Office Office of Information and Regulatory Affairs Office of Management and Budget: *STATISTICAL POLICY WORKING PAPER 31, Measuring and Reporting Sources of Error in Surveys*, 2001
31. Szilágyi R.: Mintavételen alapuló becslések hibáinak kezelése különös tekintettel a nemválaszolás okozta problémákra, 201 <http://midra.uni-miskolc.hu/?docId=12105> <https://www.oecd.org/sdd/33630976.pdf>
32. Tómacs R.: *A közösségi információfogyasztás veszélyei*, 2022

33. Varian H. R. (2010). Computer mediated transactions. *American Economic Review*, 1-10.
34. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., & Eckles K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 206-222.
35. Walter K.: So lügt man mit Statistik, 2009
36. Willard N. E. (2007). Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social cruelty, threats, and distress. Research Press
37. Wineburg S., & McGrew S. (2017). Lateral Reading: Reading Less and Learning More When Evaluating Digital Information. *Teachers College Record*, 119, 1-40.
38. Young K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder

MELLÉKLETEK

1. SZÁMÚ MELLÉKLET – FELHASZNÁLÓI SZOKÁSOKAT FELMÉRŐ KÉRDŐÍV KÉRDÉSEI

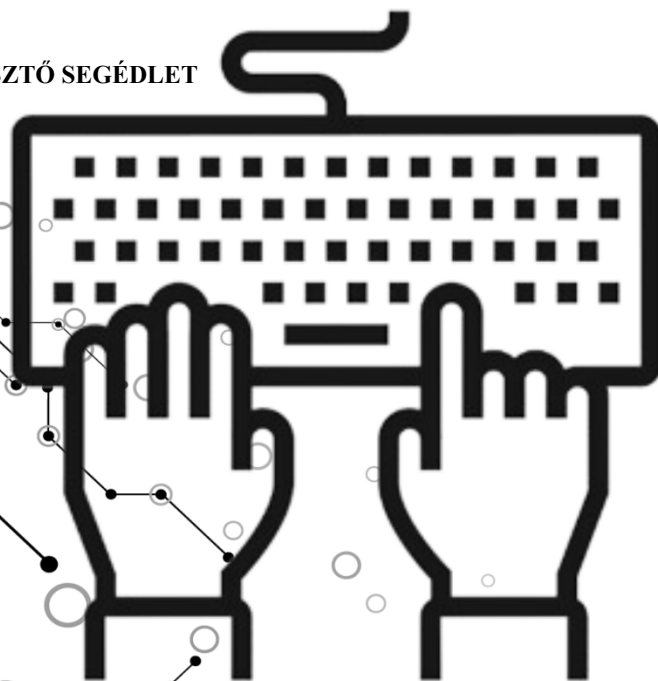
1. Mennyire érzi úgy, hogy biztonságosan használja az internetet? Mennyire érzi úgy, hogy biztonságosan használja az internetet?
2. Milyen platformokon szokott az aktuális hírekről tájékozódni?
3. Mi jellemzi leginkább az információgyűjtési szokásait?
4. Ha lehetősége lenne ingyen, az Önnek megfelelő időpontban részt venni egy oktatáson, ahol a tudatos közösségi információfogyasztásról tanulhatna, jelentkezne erre?
5. Megdöbbentő, szinte hihetetlennek tűnő hírrel találkozik. Mit tesz?
6. Évente hány alkalommal találkozik Fake News*-zal? (*Álhírek, olyan szándékosan publikált átverések, melynek célja a félrevezetés. Az ilyen cikkek apropója nem a szórakoztatás, hanem politikai befolyás szerzése, haszonlesés, visszaélés.)
7. Milyen gyakran találkozik clickbait* tartalommal? (*Olyan félrevezető, de érdekes címmel ellátott cikk, amely kattintásra ösztönöz. Szenzációhajhász internetes tartalom, melynek célja sok megtekintés elérése, de kevés információtartalommal bír.)
8. Mit tesz, ha clickbait tartalommal találkozik?
9. Általában hogyan viszonyul az interneten olvasottakhoz?
10. Milyen gyakran szokott az interneten rákeresni a tüneteire, amikor betegnek érzi magát?
11. Milyen mértékben hiszi el, amit ilyenkor olvas?
12. Ha tanulmányaihoz, munkájához keres információt, hogyan tájékozódik?
13. Mi jellemző leginkább az internetes keresési szokásaira?
14. Hány olyan honlapot ismer, amely Ön szerint teljesen hiteles információkat szolgáltat?
15. Hány olyan honlapot szokott rendszeresen látogatni, amelyek híreit teljes mértékben igaznak tekinti?
16. Károsnak tartja, hogy az interneten található tartalmak nagy részét gyermekek is könnyen elérhetik?
17. Ismerőse egy láthatóan félrevezető, hamis adatokat közlő cikket oszt meg. Mit tesz?
18. Napi hány percet tölt átlagosan az interneten az aktuális hírek megismerésével?
19. Mely applikációkat használja napi rendszerességgel?
20. Napi hány percet tölt a mobiltelefonján megtalálható applikációk használatával?
21. Napi hány percet tölt internethasználattal, amikor nincsen rákényszerítve? (Nem kötelezi a munkahely vagy iskola, pl nyaralás alatt)
22. Mennyire tartja magát tudatos információfogyasztónak?

2. SZÁMÚ MELLÉKLET – CYBERBULLYING KÉRDŐÍV SZITUÁCIÓK

1. Egy iskolatársa a közösségi médiában kellemetlen megjegyzéseket fűzött az Ön megjelenéséhez, de az ismerősei megvédték Önt, és elítélték az illetőt.
2. Egy iskolatársa a közösségi médiában kellemetlen megjegyzéseket fűzött az Ön megjelenéséhez. Az ismerősök látták a bejegyzéseket, és voltak, akik nevettek vagy támogatták a megjegyzéseket.
3. Egy ismeretlen profilról folyamatosan sértő üzeneteket kapott.
4. Egy ismeretlen profilról folyamatosan sértő üzeneteket kapott, és hiába próbálta blokkolni a felhasználót, az újra és újra megkereste más profilokkal.
5. Valaki olyan pletykát terjesztett Önnel kapcsolatban egy csoportos chatben vagy fórumon, amely nem volt igaz, de mindenki tudta, hogy alaptalan.
6. Valaki olyan pletykát terjesztett Önnel kapcsolatban egy csoportos chatben vagy fórumon, amely nem volt igaz, és sokan is elhitték.
7. Valaki egy olyan videót töltött fel Önről az internetre az engedélye nélkül, amelyen kínos vagy nevetséges helyzetben volt. A videót mindenki poénosnak találta, végül is Ön szerint is egy egészen vicces videóról volt szó.
8. Valaki egy olyan videót töltött fel Önről az internetre az engedélye nélkül, amelyen kínos vagy nevetséges helyzetben volt. A videót sokan kinevették, akár gúnyolták miatta.
9. Egy online közösség vagy csoport, ahol korábban aktív volt, kizárta vagy szándékosan nem reagált az Ön hozzászólásaira.
10. Egy online közösség vagy csoport, ahol korábban aktív volt, kizárta vagy szándékosan nem reagált az Ön hozzászólásaira. Észrevette, hogy egyesek direkt nem hívták meg bizonyos eseményekre az online téren kívül is.

11. Egy névtelen személy folyamatosan alaptalan, negatív megjegyzéseket írt Önnel kapcsolatban különböző fórumokon vagy csevegési alkalmazásokban, és nem tudta kideríteni, hogy ki áll mögötte.
12. Egy névtelen személy folyamatosan igazságtartalommal bíró negatív megjegyzéseket írt Önnel kapcsolatban különböző fórumokon vagy csevegési alkalmazásokban, és nem tudta kideríteni, hogy ki áll mögötte.
13. Valaki létrehozott egy hamis profilt az Ön nevével és fotóival, és visszaélve a személyazonosságával.
14. Valaki létrehozott egy hamis profilt az Ön nevével és fotóival, és visszaélve a személyazonosságával, majd arról kellemetlen vagy sértő dolgokat írt az ismerőseinek.
15. Egy kollégája egy munkahelyi e-mail-ben sértő megjegyzést tett Önre vagy a munkájára.
16. Egy kollégája egy munkahelyi e-mail láncban olyan sértő megjegyzést tett Önre vagy a munkájára, amit mindenki láthatott a csapatban.
17. Valaki egy munkahelyi/iskolai közösségi oldalon vagy belső fórumon posztolt sértő megjegyzést az Ön megjelenéséről. A többiek megvédték Önt, és felelősségre vonták az illetőt.
18. Valaki egy munkahelyi közösségi oldalon vagy belső fórumon posztolt sértő megjegyzést az Ön külsőjéről. Többen nevettek rajta vagy támogatták a hozzászólást.

B. SZÁMÚ MELLÉKLET – FEJLESZTŐ SEGÉDLET

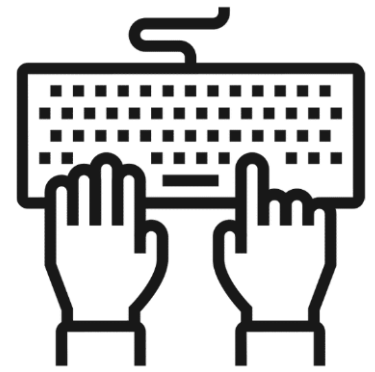


2024

Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet

Tómacs Renáta

Internethasználati tudatosságot és közösségi információfogyasztást fejlesztő segédlet



Kedves Olvasó!

Időnként elveszettnek érzed magad az internet végtelennek tűnő világában? Összegyűjtöttem néhány tanácsot, amelyek segítenek tudatosabb felhasználóvá válni. Tarts velem!

Kivonat A közösségi információfogyasztás veszélyei c. dolgozatomból.

A mai adatáramlással teli világban szükség van arra, hogy az információk tömören és gyorsan értelmezhetően jelenjenek meg. Az emberek időhiányban azonnal elolvasható hírekre és könnyen hozzáférhető információkra vágnak. Ezért váltak fontossá a grafikus módszerek, amelyek helyes használata és kialakítása elengedhetetlen. A számítógépes szoftverek elterjedése megkönnyíti a statisztikai kimutatások ábrázolását, de az elérhető ábratípusok nem mindig megfelelőek, ami csökkentheti az áttekinthetőséget vagy félrevezető lehet. Gyakori hibák például:

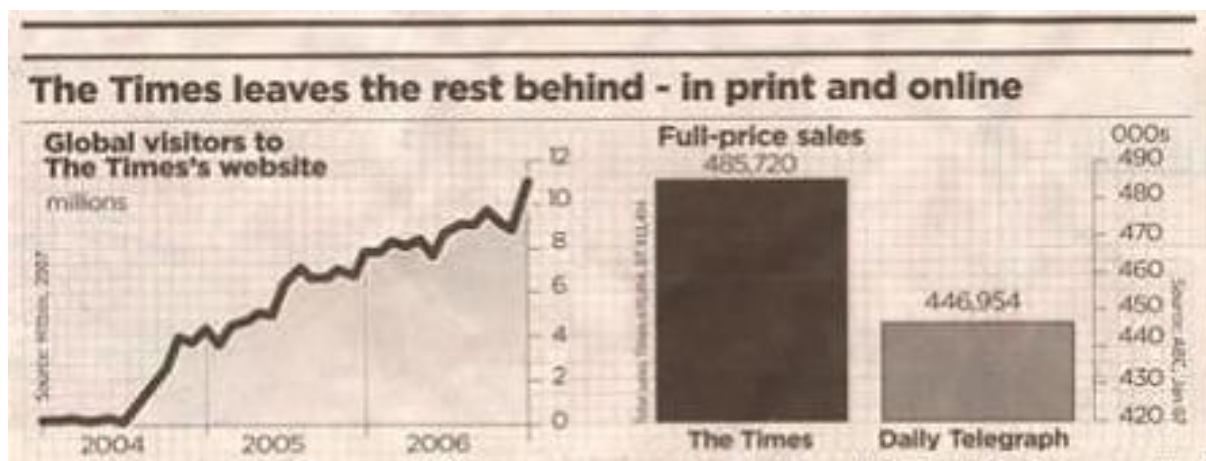
- ábra típusának helytelen (félrevezető) megválasztása
- zsúfolt, áttekinthetetlen, egyszerre több jelenséget bemutatni kívánó ábrák készítése
- felesleges többlet eszközök használata (színek, 3D kivitelezés)
- területarányosság megsértése
- tengelyeket érintő problémák: rossz méret, kihagyott skálaértékek, vagy nem 0-ról való indulás
- nem megfelelő a grafikon címe, leírása
- kimaradó adatok

Ezek a pontatlanságok és helytelen választások éppen a grafikus ábrázolás lényegét rombolják le, hiszen sok esetben lehetetlen azonnal és egyértelműen leolvasni azt, amire a készítő fel szeretné hívni a figyelmet,

vagy rosszabb esetben teljesen mást következtetés levonását engedi meg, mint ami valójában elvárt lenne.

Az alábbiakban mutatok néhány olyan vizuális adatábrázolást, amelyek véletlenül vagy szándékosan félrevezethetik az olvasót.

Az alábbi cikk a Kentucky Egyetem kimutatása arról, hogy a The Times angol folyóirat értékesítési számai mennyivel nagyobbak a többi hasonló kiadvánnyal szemben (*The Times leaves the rest behind* – írja a szalagcím). A jobb oldali oszlopdiagramon az említett újság és a Daily Telegraph napilap eladási adatait jelenítik meg.



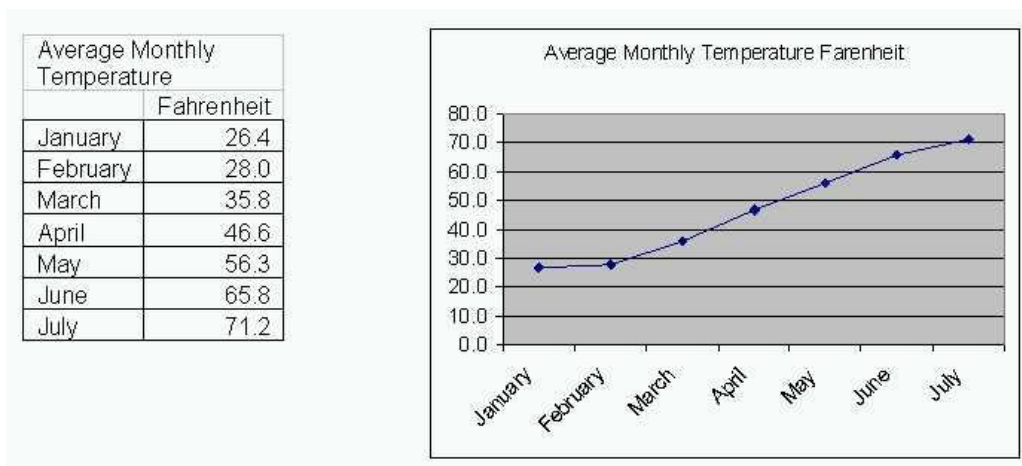
1. ábra: *The Times* olvasók online és a folyóirat eladott példányszáma

(Forrás: Statistics How To honlapja, <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/descriptive-statistics/misleading-graphs/>)

A két oszlop méretére először ránézve egyértelműen azt gondolhatja az olvasó, hogy a *The Times* több, mint dupla annyi eladott darabot produkál, mint a *Daily Telegraph*. A skála értékeit megnézve azonban világosan láthatjuk, hogy a két termék értékesített mennyisége között csupán 9,2% eltérés van, ami korántsem jelent hatalmas különbséget – legalábbis nem akkorát, amekkorát a diagram elsőre következtetni enged.

MINDIG ELLENŐRIZZÜK LE, NULLÁTÓL INDUL-E A SKÁLA!

Az érzelemvadász szerzők, amikor sokkoló kimutatást akarnak közölni, gyakran kihagynak jelentős információkat a megjelenített adatokból, hogy még drámaibb ábrát mutassanak be. Példa erre a globális felmelegedésről pánikot keltő cikkek egy része. Az ilyen túlzó hírekre jellemző, hogy csak az évi átlaghőmérséklet egy részét mutatják be, mint az alábbi diagramon.



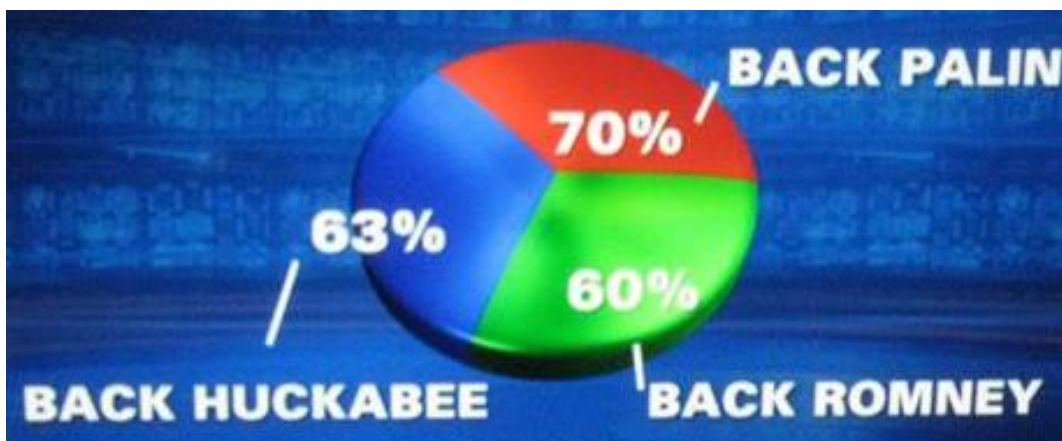
2. ábra: Havi átlaghőmérséklet New Heaven-ben

(Forrás: Statistics How To honlapja, <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/descriptive-statistics/misleading-graphs/>)

A feltüntetett adatok megbízhatóságával semmi probléma nincsen, hiteles forrásból származnak, az átlaghőmérséklet valóban ennyi volt az adott területen. Az adatok azonban csupán januártól júliusig vannak ábrázolva, tavasszal és nyáron pedig nyilvánvalóan feltűnően növekszik a hőmérséklet. A félreértést és a sokkoló hatást az ehhez a grafikonhoz írt „A globális felmelegedés eddig sosem látott mértéket ölt!”, vagy „A globális felmelegedés teljesen elszabadult!”, és hasonló pánikot keltő, túlzó feliratok okozhatják. A vizuális ábrázolásnál lényeges, hogy a feliratokkal helyes következtetés levonására ösztönözzük a felhasználót. Hiába tartalmaz a diagram hiteles adatokat, ha egy félrevezető címmel elterelik a figyelmet a kimutatás valódi mondanivalójáról.

**VIZSGÁLJUK MEG A CÍMET, NE DŐLJÜNK BE KÖLTŐI
TÚLZÁSOKNAK!**

A következő grafikus ábra hibájának felismeréséhez nem szükséges, hogy statisztikus vagy adatelemző legyen az ember. A 2012. évi elnökválasztásra a GOP („Grand Old Party”) jelöltjeire való szavazatok arányát mutatja az alábbi diagram:



3. ábra: 2012. évi GOP jelöltek támogatóinak megoszlása

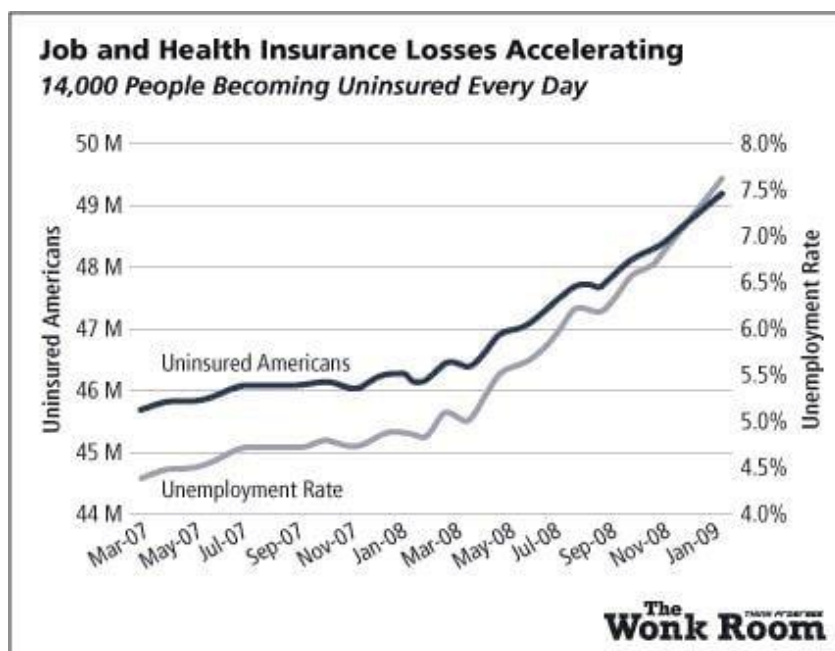
(Forrás: Statistics How To honlapja, <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/descriptive-statistics/misleading-graphs/>)

A Fox News statisztikusai vélhetően szándékosan próbálták félrevezetni a hallgatóságot, ugyanis a fent látott kördiagram könnyen észrevehető hibát tartalmaz: a számok összege nem 100%-ot ad.

LEGYEN GYANÚS, HA 100%-NÁL NAGYOBB ÉRTÉKET KAPUNK!

¹ Az Amerikai Egyesült Államok egyik vezető politikai pártja, a Republikánus Párt.

Az alábbi vizuális ábra első ránézésre szintén érthető és helyes állítást közöl: egymással arányosan felgyorsult a munkanélkülivé válás és az egészségbiztosítás elvesztése.



4. ábra: Felgyorsult a munkanélkülivé válás és az egészségügyi biztosítás elvesztése

(Forrás: Statistics How To honlapja, <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/descriptive-statistics/misleading-graphs/>)

A diagram azért félrevezető, mert ha jobban megfigyeljük, kettő y-tengelye van. Ez önmagában nem lenne probléma, viszont a két érték valójában teljesen eltérő módon növekszik, az ábrán pedig szinte azonos ütemben. A munkanélküli amerikaiak arányának gyarapodása valóban gyorsnak mondható: nagyjából 4,3 százalékponttól 7,7 százalékpontra nőtt az arányuk kevesebb, mint 2 év alatt. Ugyanennyi idő alatt az egészségügyi biztosításukat elveszítő állampolgárok száma viszont sokkal lassabban, kb 45,7 millióról 49,2 millió főre nőtt, azaz alig egyetlen százalékot emelkedett az USA teljes lakosságához képest.

VIZSGÁLJUK MEG A TENGELYEKET, AZOK LÉPTÉKEIT!

A következő ábrázolás az Eurostat honlapjáról származik, a különböző országok lakosainak a személyes kapcsolataikkal való elégedettségét mutatja be.



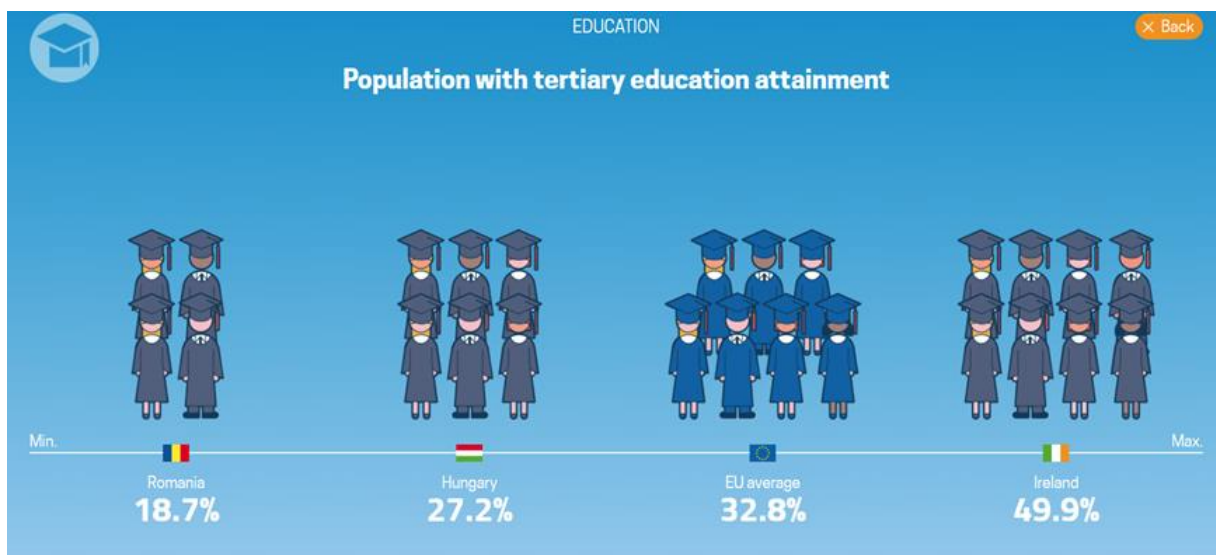
5. ábra: Személyes kapcsolatokkal való elégedettség

(Forrás: Eurostat honlapja, <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/descriptive-statistics/misleading-graphs/>)

Az illusztráció megtévesztő, mivel az első smiley átmérője alig fele az utolsónak, holott az ezekhez tartozó számok között csupán kettő pont az eltérés. Tehát Ausztriában nem dupla annyira elégedettek, mint Bulgáriában, ahogy ezt az illusztráció sugallja. A magyarországi és az EU-s átlagot reprezentáló képek méretbeli különbsége is aránytalanul nagy, ahhoz képest, hogy csupán 0,3 pont választja el egymástól a két értéket. A grafikus ábrázolás ilyen módon félrevezető, mivel hibás következtetés levonására ösztönöz.

FIGYELJÜNK A SZÁMADATOKRA IS, NE DÖLJÜNK BE CSUPÁN A KÉPEKNEK!

Az alábbi ábra a felsőfokú végzettséggel rendelkezők arányát szemlélteti Romániát, Magyarországot, az Európai Unió átlagát és Írországot összehasonlítva. A százalékos adatok eltérésének érzékeltetésére szolgálnak az illusztrációk, ezek azonban nem arányosak.



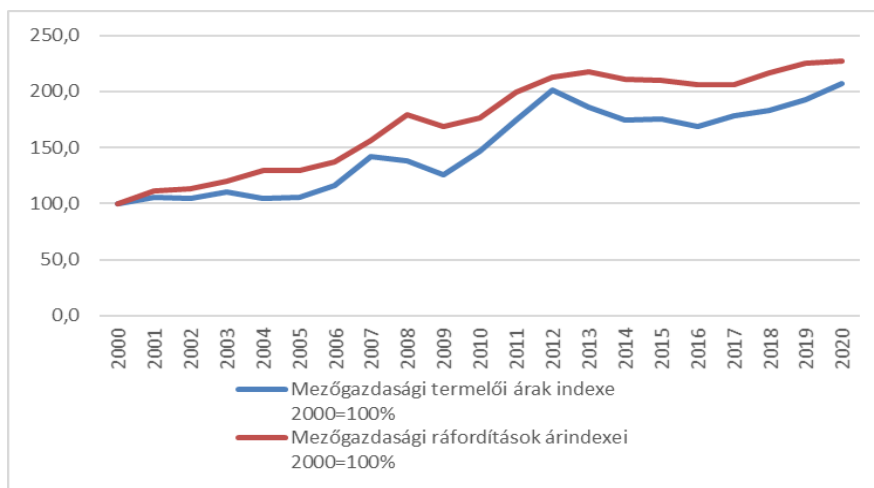
6. ábra: Felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya

(Forrás: Eurostat honlapja, <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/descriptive-statistics/misleading-graphs/>)

Csak a grafikus ábrázolást nézve úgy tűnik, mintha Írország kevéssel teljesítené túl az uniós átlagot, hiszen csak egy figurával van több felette. A számadatokat vizsgálva viszont látszik, hogy amíg az EU-ban jellemzően csupán a lakosság egyharmada, addig Írországban a populáció közel fele rendelkezik felsőfokú végzettséggel. Az ábrázolás így félrevezető, az arányos szemléltetéshez az utolsó „csoportban” nyolc helyett tíz figurának kellene lennie.

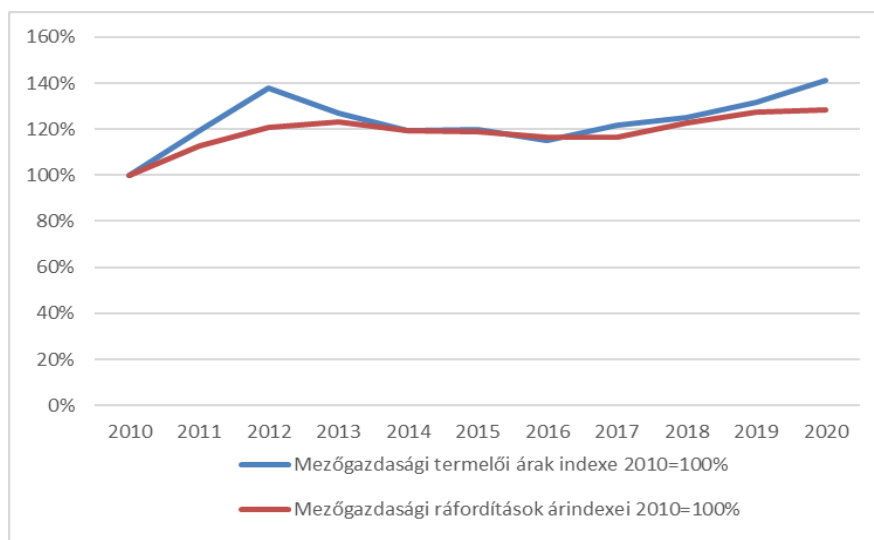
**FIGYELJÜNK A TÉNYEKRE, HASONLÍTSUK ÖSSZE AZ ADATOKAT,
NE HIGGYÜNK A SZEMÜNKNEK!**

Előfordul, hogy a létrehozott diagram teljesen más következtetéseket enged levonni két eltérő bázis időszak kiválasztásakor. Ennek bemutatására készült el az alábbi két ábra, amelyek a mezőgazdasági termelői árak indexének és a mezőgazdasági ráfordítási árindexének változását szemlélteti.



7. ábra: Mezőgazdasági termelői árak indexei és ráfordítások indexei (2000=100%)

(Forrás: saját szerkesztés KSH adatai alapján)



8. ábra: Mezőgazdasági termelői árak indexei és ráfordítások indexei (2010=100%)

(Forrás: saját szerkesztés KSH adatai alapján)

A két diagram ugyanazokat az adatokat tartalmazza, mégis teljesen eltérő mondanivalót sugall. Ennek az az oka, hogy az első ábrán a 2000-es év a bázis, ahhoz viszonyítjuk a következő években történő változásokat. A második diagram alapja viszont a 2010-es év, az jelenti a 100%-ot, amelyhez a későbbi adatok viszonyítva vannak. Az előbbi esetben egyértelműen az a következtetés vonható le, hogy a mezőgazdasági ráfordítások árindexei magasabbak voltak, mint a termelői árak indexei. Ha viszont csak 2010-től követjük a változást, akkor látszik, hogy igazából az árak meghaladják a ráfordításokat. Egyértelmű tehát, hogy a bázisév megválasztása nagy szerepet játszik az ábra végső mondanivalójában, ezzel pedig gyakori a visszaélés, hiszen egy szakértő úgy tudja meghatározni a viszonyítási alapot, hogy a kapott diagram az elvárt hatást keltse, a kívánt következtetésre engedjen jutni.

MINDIG KEZELJÜK FENNTARTÁSOKKAL A GRAFIKUS ÁBRÁKAT. A HOZZÁÉRTŐ SZAKEMBER KÖNNYEDÉN ELHITET VELÜNK BÁRMIT, A MEGFELELŐ SZEMLÉLTETÉSI MÓDSZEREKKEL.

A statisztikai kutatások eredményének közlésére tehát nagyszerű opció grafikus ábrázolás és a vizuális megjelenítés, amennyiben ennek eszközeit megfelelően használja a készítő, illetve munkája során figyelmet szentel a követelmények teljesítésére. Ellenkező esetben a segítő szándékú, eredetileg célja szerint könnyebb megértést szolgáló diagram éppen összezavarni, félrevezetni fogja az olvasót. Amennyiben a kutató vagy újságíró szándékosan készít torzított ábrát, hogy hibás következtetés levonására ösztönözze a felhasználót, jobb résen lennünk és többször is megnézni, amit látunk. A példákon keresztül bemutatott hibaforrásokat és szempontokat megvizsgálva elkerülhetjük, hogy torzított ábrákkal vezessenek minket téves konklúzióra.

KÖZÖSSÉGI INFORMÁCIÓFOGYASZTÁS KISOKOS

1. Keress hiteles forrásokat!

Mindig ellenőrizd a források hitelességét. Elismert hírportálok, szakértői blogok és tudományos oldalak általában megbízhatóbb információkat nyújtanak. Kerüld a gyanús vagy ismeretlen webhelyeket, amelyek hitelessége kérdéses lehet.

2. Vess össze több forrást!

Az információk keresésekor próbálj több forrást is átnézni ugyanarról a témáról. Ha egy információ több megbízható forrásban is megjelenik, nagyobb eséllyel igaz. Az összevetés segít az elfogulatlan tájékozódásban és a pontatlan információk elkerülésében.

3. Legyél kritikus az olvasottakkal szemben!

Ne fogadj el minden információt készpénznek. Kérdezd meg magadtól, hogy mi az információ forrása, milyen érdekeket szolgálhat, és vannak-e benne logikai következetlenségek. A kritikai gondolkodás segít az álhírek és a félrevezető információk kiszűrésében.

4. Ellenőrizd a szerző hitelességét!

Nézd meg, ki írta az adott cikket vagy bejegyzést. Ha a szerző ismert szakértő a témában, nagyobb valószínűséggel megbízhat az információban. Az is hasznos, ha utánaolvasol a szerző korábbi munkáinak és hírnevének.

5. Ügyelj a dátumokra!

Mindig ellenőrizd az információk frissességét. Az elavult információk félrevezetőek lehetnek, különösen a gyorsan változó területeken, mint például a technológia vagy az orvostudomány. Friss információk keresésével pontosabb képet kaphatsz a jelenlegi helyzetről.

6. Kerüld az érzelmi manipulációt!

Legyél óvatos az olyan tartalmakkal szemben, amelyek erős érzelmi reakciókat váltanak ki belőled. Ezek gyakran célzottan úgy vannak megírva, hogy manipulálják az érzelmeidet és torzítsák a valóságot. A higgadt, objektív tájékozódás érdekében próbáld elkerülni az érzelmi manipulációt.

7. Kerüld a kattintásvadász címeket!

Legyél óvatos a szenzációhajhász, kattintásvadász címekkel szemben. Ezek gyakran eltúlozzák vagy elferdítik az információkat, hogy minél több kattintást szerezzenek. Olvass tovább a címen túl, és nézd meg, hogy a cikk ténylegesen alátámasztja-e a cím állításait – de legjobb, ha nem is nyitod meg ezeket a típusú tartalmakat

8. Használd megbízható keresőmotorokat és adatbázisokat!

A Google Scholar, a PubMed, és más szakmai adatbázisok megbízhatóbb forrásokat biztosítanak tudományos és szakmai témákban. A speciális keresőmotorok használata segít elkerülni a kevésbé megbízható információkat.

KÖZÖSSÉGI MÉDIA KISOKOS

1. Figyelj az idődre!

A közösségi média könnyen beszippanthat, ami elvonhat a fontos teendőktől és csökkentheti a produktivitásodat. Az időbeosztás és a digitális detox segíthet megtalálni az egyensúlyt az online és az offline élet között.

2. Légy tudatos a tartalomfogyasztásban!

Gondold át, milyen típusú tartalmakat fogyasztasz. Kövesd azokat az oldalakat és embereket, akik inspirálnak és pozitív hatással vannak rád. A tudatos tartalomfogyasztás segít elkerülni a negatív hatásokat és hozzájárul a mentális egészséged megőrzéséhez.

3. Kerüld az összehasonlítást!

A közösségi média gyakran mutat idealizált képet mások életéről, ami könnyen vezethet az önértékelés csökkenéséhez. Emlékeztess magad, hogy amit láatsz, gyakran csak a legjobb pillanatok kiválogatott részlete. Helyezd a fókuszot a saját céljaidra és értékeidre, hogy megőrizd az önbizalmadat.

4. Légy kritikus az információkkal szemben!

A közösségi médián terjedő információk nem mindig megbízhatóak. Fejleszd kritikai gondolkodásodat, és ellenőrizd az információk forrását, mielőtt elhiszed vagy megosztod őket. Ez segít elkerülni a félrevezetést és a hamis hírek terjedését.

5. Ismerd fel az érzelmi hatásokat!

Figyeld meg, hogyan érzed magad a közösségi média használata közben és után. Ha gyakran érzel szorongást, stresszt, esetleg elégedetlenséget, gondold át a használati szokásaidat. Lehet, hogy érdemes csökkenteni a közösségi média jelenlétet, vagy szünetet tartani.

8. Fókuszálj a valós kapcsolatokra!

Bár a közösségi média hasznos lehet, a valódi emberi kapcsolatok pótolhatatlanok. Tölts több időt családdal és barátaiddal, és építs ki mélyebb, személyes kapcsolatokat.

„Az internet tényleg mindenre használható, és mindennek az ellenkezőjére is. Az, hogy ki mit lát meg belőle, egy egyéni döntés kérdése.”

Molnár Edit Mária

„Tulajdonképpen olyan világban élünk, amelyben nagyon is jól meg lehet érteni, mi történik körülöttünk, ha hajlandóak vagyunk elég időt szánni arra, hogy körültekintően ítéljük meg a dolgokat.”

Jean-François Marmion