

A fiatalok online tartalomfogyasztási szokásai

Jelige: ŐSZ369

2025. JANUÁR 06.

TARTALOMJEGYZÉK

I. Bevezetés	3
II. Elméleti háttér	4
II.1. Az addikciók meghatározása	4
II.2. Internetfüggőség	5
II.3. Az internetfüggőség jellemzői	6
II.4. A vizsgált korosztály bemutatása	7
II.5. A virtuális világ hatása a mindennapjainkra	8
III. A vizsgálati módszer bemutatása	9
IV. A kutatás	10
IV.1. A kutatási eszköz bemutatása	10
IV.2. Az adatfelvétel körülményei	11
IV.3. Eredmények, tapasztalatok	12
V. Elemzés, következtetések, összefoglalás	32
V.1. A kutatás értékelése, kitekintés	35
Irodalomjegyzék	

1. Bevezetés

Az online tartalomfogyasztási szokások vizsgálatát személyes érintettségem okán is izgalmasnak és fontosnak tartom. Jómagam is ahhoz a korosztályhoz tartozom, akik bár nem ebben szocializálódtak elsődlegesen, de iskolás éveink során oly mértékben teret hódított az online virtuális tér használata és nélkülözhetetlensége – különböző külső hatások miatt- hogy a jövőnk ebben rejlik. Immár 22 évesen én is a Z generációhoz tartozom -a generációkutatók rendszerezése alapján (Strauss-Howe, 1991)- a generációra jellemző sajátosságokat magaménak érzem. A mindennapi életem elengedhetetlen része az internet és média használat, már a tanulás is ilyen közegben történik javarészt, illetve az ismeretszerzés, információszerzés és a tudásmegosztás is az online, virtuális térben zajlik. A kutatásomban a nálam fiatalabbak, de még éppen a Z generáció képviselői (a 2010-ben született gyermekek idén 14 évesek), illetve a magam korosztálya is részt vett, ezért kíváncsi vagyok, hogy a tőlem néhány évvel fiatalabb vagy pár évvel idősebb, illetve a velem egyidős kortársaim internethasználati szokásai mennyiben térnek el egymástól, milyen sajátosságokat mutatnak. Esetleg van-e szignifikáns eltérés fiatal és fiatal között, akár csak pár év korkülönbség miatt is.

A Covid-19 járvány berobbanásával, sokkal nagyobb teret hódított az online felület és a virtuális valóság, amely tapasztalataim szerint is mintegy magába szippantotta a korosztályomat és a tőlem fiatalabbakat. A néhány évvel ezelőtti kutatások már kimutatták ennek a térhódítását illetve az ezzel kapcsolatos függőségek kialakulását, ezért a kutatásomban a függőségekre kitérve végzem a munkám ebben a témában, amely előre vetítheti az esetleges funkcionális analfabetizmust vagy a mechanikus írás tudás háttérbe kerülését.

A médiahasználat hatásaival, különösképpen a fiatalok online eszközhasználatával kapcsolatos tudományos és szakpolitikai kutatásokat a fiatalokra leselkedő lehetséges kockázatok és veszélyek tárgyalása uralja (Blum-Ross – Livingstone 2016). Ehhez hasonlóan a nemzetközi szakirodalomban meghatározó téma a képernyő előtt töltött idő és a mentális állapot összefüggéseinek vizsgálata (lásd: Fitzpatrick et al. 2019, Lobel et al. 2016; Babic et al. 2017). Ugyanakkor elmondható, hogy a gyakorlati eredmények ellentmondásosak abból a szempontból, hogy kizárólag a képernyő előtt eltöltött idő mennyisége pozitív vagy negatív hatást gyakorol a fiatalok jóllétére.

Ezen túlmenően az ezzel kapcsolatos kutatásokat egyértelműen a pszichológia tudományága határozza meg. Az általam ismert magyarországi vizsgálatok (Bányai et al; Király et al. 2015) leginkább a problémás képernyőhasználat vizsgálatára koncentráltak. Ezek az

eredmények azonban túlértékelhetik a médiahasználat negatív következményeit, és nem adnak választ a társadalomra gyakorolt általános hatásokra, így a képernyőhasználat és a fiatalok pszichológiai jólétének összefüggéseiről sem.

Az életkor növekedésével nem csak a képernyő előtt töltött idő is növekszik, de az online közösségi tevékenységek is jellemzőbbé válnak. A fiatalabb korosztályban a fiúk képernyőhasználatuk gyakoribb, viszont ez később, a kamaszkor beköszöntével kiegyenlítődik és inkább az online végzett tevékenységek térnek el nemek szerint. A fiúk körében a videojátékozás a népszerűbb, míg a lányokra inkább a közösségi média használata jellemzőbb, így online aktivitásuk gyakoribb (Anderson-Jiang, 2018).

Az alábbiakban a 14-25 év közötti fiatalok képernyőhasználatának mintázatait vizsgálom, valamint azt, hogy összefügghet-e a képernyő előtt töltött idő mennyisége a fiatalok lelkiállapotával.

II. Elméleti háttér

II.1. Az addikciók meghatározása

A függőséget különböző nézőpontokból lehet vizsgálni: betegségként, deviáns viselkedésként, életmódbeli tényezőként vagy személyiségjegyként. Biokémiai rendellenességek, szimbolikus viselkedés, alkalmazkodási zavar, megküzdés, pszichés zavarok, stresszcsökkentő módszerek. Ez a jelenség rendkívül összetett, genetikai hajlam, neuroanatómiai jellemzők, pszichológiai jelenségek. kultúrálisan gyökerező addiktogén klíma is mind egy előérzetre utal. Végül soron elsősorban ez utóbbi felelős az endémiás jelenségért, ezért érdemes részletesen megvizsgálni és megérteni. (Pikó, 2017.)

A deviancia a mindenkori társadalmi normáktól eltérő olyan viselkedés, ami ön és közveszélyes, vagyis kárt okoz, amit a központi társadalom elutasít, ezáltal negatív minősítést kap, és amelyre a társadalom valamilyen formában intézményes reakciót formál. (Rosta, 2007). A függőség definíciója szerint egy káros viselkedésforma szokássá válását jelenti, amelyet a szenvedélybeteg akarata ellenére ismételt, képtelen felette kontrollt gyakorolni. Léteznek kémiai szerek által kiváltott addikciók, mint például az alkohol vagy a kábítószer függőség, illetve viselkedési addikciók, mint a kleptománia, kényszervásárlás vagy az internet függőség. Ezen betegségekről elmondható tehát, hogy kényszeres ragaszkodást jelentenek az elszenvedőjük számára, amelyen az érintett képtelen úrrá lenni, és az elkövetett tevékenység ártalmassá válik

a személy számára, azaz rontja az alkalmazkodását. Amennyiben a szenvedélye nem befolyásolja a mindennapi életét, nem beszélünk betegségről, ugyanis a klinikai értelemben vett függőségdiagnózisnak a kritériuma, hogy a mindennapi életvitelben, életminőségben megjelenő jelentős romlást eredményez a függés tárgya. A függőséget okozó viselkedés időről időre visszatér, és fájdalmas sóvárgást okoz, ha a függő személy nem jut hozzá a szenvedélye tárgyához. A megvonás ingerlékenységet, szorongást, félelmet okoz. A függő viselkedés egy belső automatikus rendszer, amely az akarat ellenére is aktiválódik. Ezen hatások nem csak a szenvedélybeteg személyre, de annak környezetére is káros következményekkel járnak. (Pikó, 2017.)

A függőség kezdetektől fogva az emberi kultúra, az emberi természet része. Azonban az, ahogy megjelenik, megnyilvánul, és ahogyan érzékelhető, az mindig az adott kultúra sajátos jellemzője. Ahogy csökkentek a civilizáció fejlődésével a magatartási kényszerek, és nőtt az egyén szabadságának mértéke, az addikciók, káros szenvedélyek előfordulásának gyakorisága is megsokszorozódott, és a függőségek palettája is kiszélesedett. A szabad gondolkodás és szabad döntés lehetőségének növekedése egyenesen arányos volt a szenvedélyek megélésének növekedésével, a fogyasztói társadalom megjelenése pedig mintha egyenesen a mértéktelenség kultúráját alapozta volna meg. Régebben a kötöttségek, a viselkedési formákat erőteljesen korlátozó normák előírás szerűen közvetítették a mértékletességet, manapság viszont éppen a mértéktelenség vált viselkedési normává. Éppen ezért nem véletlen az sem, hogy a káros szenvedélyek tömegessé váltak, járványszerűvé duzzadtak, nemcsak a kémiai (pl. dohányzás, alkohol és drogfüggőség), hanem a viselkedési (pl. problémás internethasználat, kompulzív vásárlás, szerencsejáték függőség, munkamánia stb.) addikciók is. (Pikó, 2017)

II.2 Internetfüggőség

Az internet használata a mai világunkban talán az egyik legtermészetesebb dolog. Ugyanúgy használjuk munkához, a tanulmányainkhoz, mint ismeretbővítéshez vagy szórakozáshoz egyaránt. Az is látszik, hogy az internet használata a legtöbb ember életében egyre nagyobb mértékben van jelen és egyre több időt tölt el vele. Mégsem lehet azt mondani, hogy mindenki, aki sokat internetezik, az internetfüggőségben szenved. Tehát a jelentős mennyiségű időben történő használat vagy túl gyakori viselkedés önmagában még nem jelenti azt, hogy függőséggel állunk szemben. A nagyon sokat dolgozó emberről sem lehet automatikusan kijelenteni, hogy munka függőségben szenved, ahogy az élsportolók sem a testedzés-addikció rabjai. Az internetfüggőség kapcsán is az ártalmas használat a fő kritérium. A függő személy ismétlődően erős, leküzdhetetlen vágyat érez az internetezésre, ami

pillanatnyilag ugyan örömet okoz neki, de hosszabb távon distresszhez, az addigi életszínvonalának csökkenéséhez vezet. Az internetezés válik a fő mozgatórugójává, de ugyanakkor megjelennek a megvonási tünetek is, mint pl. a szorongás, ingerlékenység, valamint kialakul a tolerancia (egyre gyakrabban és egyre többet kell interneteznie, hogy ugyanazt a pozitív hatást érhesse el) is. Rendszeresen konfliktusba kerül másokkal az internetezés miatt, valamint saját maga számára is problémássá válik az életvitele. A problémás internethasználat sok tekintetben hangulatszabályzási eszközzé válik, melynek révén a kellemetlen érzelmi állapotokat az internet segítségével átmenetileg pozitív irányba módosítja. (Koronczai-Demetrovics-Kun, 2010.)

II.3. Az internetfüggőség jellemzői

Internet függőségről akkor beszélhetünk, ha a felhasználó nem az internetet illeszti bele az életébe, hanem az életét az internetbe.

Az internetfüggőség főbb jellemzői lehetnek például a kényszeres használat, amikor az internetfüggőség elszenvedője állandó késztetést érez az internet használatára, tényleges cél vagy feladat nélkül is, az irányíthatatlan késztetések, amikor is az alany szorongást, nyugtalanságot érez, hogyha nem férnek hozzá az internethez, vagy korlátozzák az internethasználatot számára. Előfordul az is, hogy a kapcsolatok megromlanak, amikor az emberek internetfüggővé válnak, mivel kevesebb idejük marad a valós életben lévő kapcsolatokra a folyamatos internetezés miatt. Az internetfüggőség továbbá negatívan befolyásolhatja a munkahelyi vagy iskolai teljesítményt, mivel az emberek nem tudnak a munkájukra összpontosítani, lemaradnak a határidőkről és a koncentráció hiánya miatt nem lesznek hatékonyak.

Az internetfüggőségnek számos formája lehet, amelyek mindegyike különböző viselkedésmintákhoz és problémákhoz vezethet. Ilyen lehet például az egyik leggyakoribb forma, a közösségimédia függőség, amely a Facebook, TikTok, stb. túlzott használata okán alakulhat ki. Az online játékok szerelmeseit a játékok állandó kihívásokkal és jutalmakkal kötik le a játékosokat, így órákig játszhatnak anélkül, hogy észre vennék az idő múlását. Az internet korlátlan hozzáférést biztosít az információkhoz, és van, aki nem veszi észre, hogy túl sok időt tölt el a cikkek, hírek olvasásával, így információs túlterhelés alakulhat ki. Nem utolsósorban a pornográfia széles körű online elérhetősége szintén függőséghez vezethet. Ez a fajta függőség különösen veszélyes, mivel hatással lehet az egyén szexuális életére és kapcsolataira.

Az internetfüggőségnek számos oka van. Az internetes aktivitás, különösen a közösségi médián való visszajelzés és a játékokban elért sikerek dopamin felszabadulásához vezet az

agyban, ami kellemes érzést okoz. Ez az állandó örömgény függőséghez vezethet. Az internet lehetőséget nyújt arra, hogy kapcsolatot teremtsünk másokkal, barátokat szerezzünk és részt vegyünk közösségi tevékenységekben. Ez különösen vonzó lehet azok számára, akik társadalmilag elszigeteltnek érzik magukat. Összességében elmondható, hogy az internet lehetőséget nyújt arra, hogy elmeneküljünk a valóság elől, és elmerüljünk egy másik világban, legyen szó akár játékról, közösségi médiáról vagy filmnézésről.

A többi, nem kémiai függőséghez hasonlóan, az internetfüggőségnél sem lehet gyógyulásról beszélni. A tevékenységgel való felhagyást, más életforma kialakítását nevezhetik az addiktológusok sikernek. Ám az internetfüggőség bármikor újra kialakulhat. Vannak nyugodtabb periódusok, aztán hirtelen vagy lépésről lépésre termelődnek újra a problémák.

Az internetfüggőség kezeléséhez különböző megközelítésekre van szükség: az önismeret és az önkontroll fejlesztése fontos. Az első lépés a függőség tudatosítása és tudatos kezelése. Hatékony lehet az időkorlátok bevezetése, a figyelem más tevékenységekre való áthelyezése, az úgymond digitális detoxikálás stb. Ha szóba kerül a terápia, akkor a pszichoterápia, különösen a kognitív viselkedésterápia hatékony lehet a kényszeres viselkedési minták felismerésében és módosításában. Viszont ezzel párhuzamosan, vagy a terápia megelőzésekként, érdemes lehet az offline tevékenységekre, például a sportra, a művészetre vagy a társas kapcsolatokra való összpontosítás, ami ugyanúgy segíthet másoknak is, akik hasonló problémákkal küzdenek.

A megoldás nem a teljes megvonás. Nemcsak azért, mert ma már nehéz a világhálón „kívül” élni, hanem azért is, mert ez a fajta függőség nem a drogozáshoz, inkább a túlevéshez hasonló. Ahogyan utóbbinál sem a teljes absztinencia a megoldás, hanem például a kalóriabevitel korlátozása, úgy az internet esetén is alkalmazható a „digitális diéta”. A felhasználók helyzetét nehezíti, hogy miután a digitális termékek piacán is öldöklő verseny zajlik, csak azok a programok, közösségi oldalak maradnak versenyben, amelyek „addiktívak” – vannak számítógépes játékok, amelyeket eleve ezzel a jelzővel reklámoznak. (Janszky József, 2017)

II.4. A vizsgált korosztály bemutatása

A 14-25 éves korosztály, más néven a Z generáció (2000-2010 között született fiatalok), és az Y, a milleniumi generáció (1980-1999 között születettek), amit vizsgáltam a kutatásom során, és amelyet én is képviselek, sok szempontból eltér az előző generációktól, mind értékek és kihívások tekintetében, mind problémák és dilemmák szempontjából. Jellemző vonás a

digitális bennszülött jelenség. Ez a korosztály már a digitális világban nőtt fel, kiskoruk óta elérhető számukra a világháló és az ehhez csatlakozó eszközök, mint a számítógép, tablet és az okostelefon.

Saját tapasztalatból tudom, hogy alig 10 évesen már a saját okos telefonommal büszkélkedhettem, viszont az asztali számítógéphez és az online játékokhoz már azelőtt is hozzáfértem. Ezen dolgok megléte és használata szépen lassan beépült a mindennapi életünkbe.

Elterjedt továbbá a közösségi média (social media) is széles körben, ami lehetővé tette a gyors és egyszerű kommunikálást, képmegosztást, amit szintén a mi generációnk sajátított el a leggyorsabban. Sok tekintetben ez hasznos volt már általános iskolás korunkban is, saját tapasztalatom alapján, gyakorta küldtük el egymásnak az órai munkát és a házi feladatot is a Facebook-on vagy e-mailen keresztül, így a hiányzó tanulók sem maradtak le az iskolában.

Ahogy telt az idő, egyre több és szíesebb közösségi platform jelent meg, ami a fiatalok kedvére való lett, mint például a Snapchat, a musical.ly, mely később és azóta Tik Tok-ká alakulva fut tovább. Ezek mind meghatározó elemek lettek az életünkben, különböző trendeket ismerhettük meg ezek kapcsán, amelyeket mi is követni kezdtünk, és szívesen megosztottuk ismerőseinkkel, barátainkkal is. A posztolás, a like-ok és a követők fontos szerepet játszik a fiatalok önértékelésében, amire húsz évvel ezelőtt nemigen volt példa. (Fekete, 2024:14)

Azonban fokozott pszichológiai kihívással is számolnunk kell. A korosztály tagjai között egyre gyakoribbak a mentális problémák, mint a szorongás, a depresszió vagy akár az evészavar is. Az online világ nyomást gyakorolhat rájuk, ami hozzájárulhat ezen panaszok fokozódásához. Előfordul, hogy amikor egy fiatal nem kap számára elegendő Like-ot vagy kommentet a megosztott tartalmára, kevésbé értékesnek érezheti magát, mint más, aki több támogató reakciót kapott. Szüleink, nagyszüleink részére ez egészen elképzelhetetlennek tűnik, amit néha tudomásunkra is hoznak. Szerintem fokozottan érdemes odafigyelni ezekre a jelenségekre, ezek meglétét a kérdőívem néhány kitöltője is elismeri, felismeri magán. (Fekete, 2024:15)

II.5 A virtuális világ hatása a mindennapokra

A széleskörű elterjedéséhez nagymértékben hozzájárult a mobiltelefonok fejlődése és a mobilinternet elérhetőségének növekedése is, amelyek tömegek számára tették lehetővé a világhálózathoz való gyors és korlátlan hozzáférést. Jól látható, hogy ma már lényegesen többen interneteznek mobiltelefonon keresztül, mint laptop vagy asztali számítógép segítségével.

A legtöbben még mindig az internetet használják e-mailváltásra, csevegésre, hírek olvasására, tájékozódásra és ismerkedésre. Az online világ terjeszkedése azonban egyre több területen tette nélkülözhetetlenné a világhálót. Minden második internetező ma már online intézi a vásárlásait, banki és egyéb ügyintézési feladatait. Az audio- és videotartalmak fogyasztása is egyre inkább a digitális térbe kerül át. (Kantar-Hoffmann, 2022.)

III. A vizsgálati módszer bemutatása

Kérdőíves módszerrel végeztem a kutatásomat, mivel ez tűnt alkalmasnak arra, hogy a virtuális térben minél nagyobb számú mintát mérhessek. A kérdőíves módszer egy kvantitatív eljárás, amely során a vizsgálattal megcélzott korosztályból releváns információkat gyűjthetők, a fiatalok online tartalomfogyasztási szokásairól. A kérdőíves felmérés egy primer kutatás, amelynek több formáját különböztetik meg a szakemberek. Maga a kérdőíves kutatás, hagyományos módon végezhető a kutató személyes jelenlétével, azonban esetemben ez nem releváns. Így azonban a személyes jelenlét előnye sem érvényesülhet, mely során plusz információk begyűjtésére nyílna lehetőség a kérdező által. Mivel a kutatást „távolról”, a virtuális térben végeztem, könnyebben előfordulhat, hogy nem őszinte válaszokat kapok a kitöltőktől, ugyanakkor lehet, hogy épp ezért voltak őszinték a kitöltők. (Fekete, 2024:20)

Kvantitatív kutatás alkalmával használhatunk standardizált kérdőíveket is, hiszen ezáltal a válaszok könnyebben összehasonlíthatóvá válnak. Felmérést kérdőív segítségével több szintén is végezhetünk, különböző módokon, akár személyesen, vagy telefonhívással, és napjainkban az online térben is. Mindegyik módnak megvannak a maga előnyei és hátrányai. „Összességében megállapítható, hogy a kérdőíves módszernek olyan előnyei vannak, mint a viszonylag alacsony költségvetés, a nagy elemszámú reprezentatív minta vizsgálatára való alkalmasság, a statisztikai módszerek alkalmazásának lehetősége az elemzéskor. A jól megszerkesztett kérdőív feldolgozása könnyebb és objektív eredményeket tesz lehetővé. A kérdőív hátránya az, hogy csak közvetetten juthatunk információhoz; nem biztos, hogy őszinte a válaszokat kapunk; nincs lehetőség korrigálásra, a gyors reagálásra, illetve előfordulhat, hogy kevés kérdőívet küldenek vissza határidőre. A kérdőív további jellemzője még az érvényessége, amely lehet korlátozott, mivel csak konkrét problémára vonatkozhat, illetve értelmezési problémák is felmerülhetnek a kitöltés során. A kérdőív elemi egysége az item, amely szerkezete szerint lehet kijelentő vagy kérdő mondat. Formailag egy kérdőív lehet nyitott vagy zárt, míg funkciója szerint a kérdések lehetnek háttér információra vonatkozó, bemelegítő, érdemi, kontroll vagy levezető kérdés.” (Feketéné, 2022: 44.)

Elengedhetetlen az is, hogy semleges kifejezéseket használjunk a kérdésfeltevés során, és mindig pontos utasításokat adjunk a kitöltők számára. Fontos figyelni arra is, hogy a kérdések sorrendjéből és esetleges ismétlődéséből ne lehessen következtetni esetleges tendenciákra. (Falus, 2004)

A kérdőíves felmérés során alkalmazhatunk skálákat az adatelemzés megkönnyítéséhez, rendszerezéséhez. Egy skála összetett mérőeszköze lehet a változóknak is. „A skála úgy készül, hogy a jellemzőkből kirajzolódó különféle mintázatokhoz rendelünk számértéket, felismerve, hogy az egyes itemek a változók enyhébb mértékét tükrözik, más itemek pedig erősebbet” (Babbie, 2001:173) Többféle skálát is megkülönböztetünk, mint a Bogardus-féle skála, Thurstone- skála vagy a Likert- skála. A kutatásom során Likert-skálát alkalmaztam. (Babbie, 2001)

IV. A kutatás

A kutatásom kezdetén a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1: Feltételezem, hogy a 14-25 év közötti fiatalok több időt töltenek el a képernyő előtt, mint öt évvel ezelőtt.

H2: Azt feltételezem, hogy a virtuális térben a vizsgált korosztály több időt tölt játékkal, mint online beszélgetéssel és kapcsolatépítéssel.

H3: Feltételezem, hogy az online töltött idő növekedése a fiatalok elmagányosodásához és antiszociális magatartásformák kialakulásához vezethet. (Fekete, 2024:22)

IV.1. A kutatási eszköz bemutatása

Kutatásom alapjául az „Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában a 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei” című tanulmány szolgált. Néhány kérdést átvettem, ugyanis meg akartam vizsgálni, hogy mennyit változott a digitális eszközhasználat az elmúlt 5 évben. Néhány adat nem mutat teljes lefedettséget, ugyanis némileg eltér a vizsgált korosztály, azonban így is vizsgálható a különbség.

A fiatalok online tartalomfogyasztási szokásait két féle területen vizsgáltam meg, mégpedig a közösségi média, az online filmnézés/streamelés, illetve a videójátékok használatára vonatkoztak kérdések. Az első kérdések után, amik az életkorra, lakóhelyre, birtokolt okos eszközökre, egyéb demográfiai adatokra fókuszáltak, a kitöltőnek választ kellett adnia, hogy egy átlagos hétköznapi napon és egy átlagos hétvégi napon hány órát tölt el: a közösségi médián (pl. Facebook, Instagram, stb.), streaming oldalakon (pl. Youtube, Twitch,

stb.) illetve videójátékozással (pl. Minecraft, Call of Duty, stb.) A lehetséges válaszok a következők voltak: (1) semennyit, (2) Fél órát vagy kevesebbet, (3) Kb. 1 órát, (4) Kb. 2-3 órát, (5) Kb. 4-5 órát, (6) 6 vagy több órát.

Észlelésüket három állítással mértem egy ötpontos skálán, ahol meg kellett jelölniük, hogy mennyire értenek egyet az alábbi állításokkal: Azt gondolom, hogy túl sok időt töltök a közösségi oldalakon/ azzal, hogy játszom; Rossz kedvem van akkor, ha nincs időm a közösségi oldalakra felmenni/ ha nincs időm játszani; A szüleim/barátaim úgy gondolják, hogy túl sok időt töltök közösségi oldalakon/játékkal. Továbbá a lelki állapottal, önértékeléssel kapcsolatos összefüggéseket is vizsgáltam a következő kérdésekkel, amikre 4 pontos skálán válaszolhattak: Összességében elégedett vagyok magammal; Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van; Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások; Úgy érzem, értékes vagyok, legalábbis másokhoz képest; Jó véleménnyel vagyok magamról; Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó; Úgy érzem, nem sok mindenre lehetek büszke; Időnként értéktelennek érzem magam; Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni; Mindent egybe vetve hajlamos vagyok arra, hogy egy csódtömegnek tartsam magam. Vizsgálom továbbá az online tartalomfogyasztás és a nem, település, életkor közötti összefüggéseket is.

IV.2. Az adatfelvétel körülményei

A kutatásomat a Google űrlapkitöltő alkalmazás segítségével, a közösségi média különböző felületein megosztva juttattam el a célcsoporthoz. Az űrlap elején igyekeztem egy rövid bemutatkozó szöveggel megnyerni az olvasót a kérdőív kitöltéséhez. Elsősorban biztosítottam a válaszadókat az anonimitásról és az adatkezelés előírás szerinti bizalmas kezeléséről.

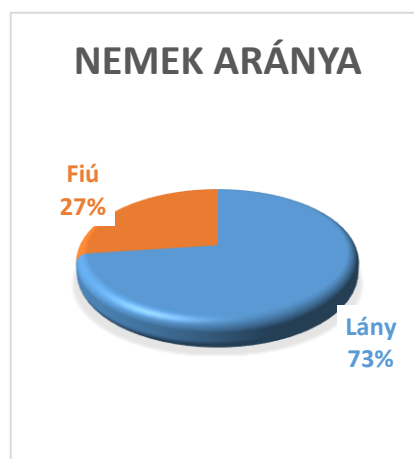
1. A kutatás témája: A virtuális térben online elérhető 14-25 év közötti fiatalok online tartalomfogyasztási szokásai. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim.
2. A kutatás célja: A fiatalok online tartalomfogyasztási szokásainak feltérképezése, a korábbi ESPAD kutatás releváns eredményeihez viszonyított változás és a további fejlődés irányának meghatározása céljából.
3. A kérdőív típusa: nem validált, önálló összeállítás.
4. Az adatfelvétel körülményei: Az online térben elérhető ismerősök és ismeretlenek megadott korcsoportba történő besorolása szerinti válaszadók.
5. Minta: Magyarországon élő 14-25 év közötti 85 fő fiatal személy.

6. A kérdőív kitöltésének ideje: 2024. április 23- 2024. május 22-ig. Az online űrlap 30 napig volt kitölthető és elérhető a válaszadók számára.
7. Kiértékelés: A beérkezett és kitöltött kérdőívek megtekintése, elemzése és feldolgozása 2024. május 30-ától július 23-ig zajlott. (Fekete, 2024:23)

IV.3. Eredmények, tapasztalatok

A kutatás során a kiküldött űrlapok közül összesen 85 értékelhető, érvényesen kitöltött kérdőív érkezett vissza az e-mail címemre. A felmérés nem reprezentatív. A kérdőívek eleinte csekély számban és időben nagy eltolódással érkeztek. Ez azt jelenti, hogy azonnal érkezett 2 kitöltés, majd 3 napig egyetlen válaszadó sem küldött kitöltött kérdőívet. Ezt követően érkezett 11 kitöltés, majd újabb 2 nap szünet után szinte folyamatosá váltak a kitöltések, minden napra jutott egy-két válaszadás a harmadik hét végéig. Ezt követően, a 30 nap leteltéig még 2 űrlapot küldtek vissza részemre. A felkérésekből és megosztásokból, továbbosztásokból összesen 96 űrlap érkezett, azonban hiánytalanul kitöltött, minden kérdésben értékelhető 85 kérdőívet használhattam fel az elemzéshez. Ezen adatok szerint megállapítható kitöltési arány 88,5%-os, ami jónak mondható Babbie (2011) kategorizálása szerint.

A következőkben a kérdések elemzésével folytatom a dolgozatot, kitérve a mennyiségi és minőségi összefüggésekre is. A kérdőív bevezető szakaszában demográfiai adatgyűjtéssel határoltam be a válaszadók körét.



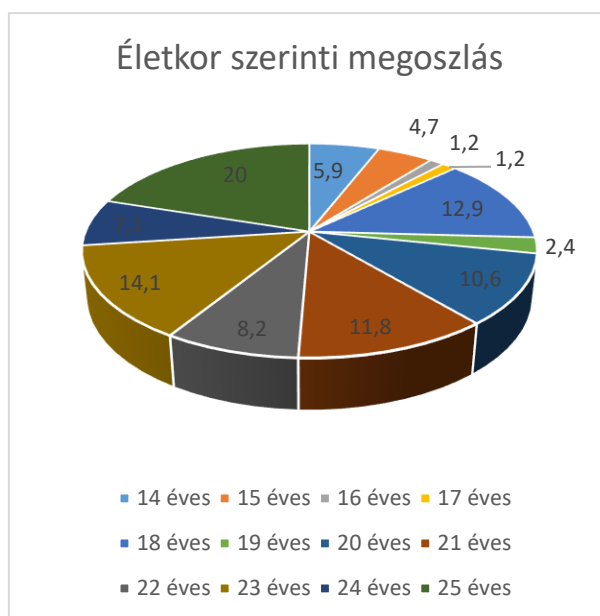
1. ábra: A nemek aránya a kitöltők között. Forrás: saját szerkesztés

Mindez meghatározza a minta összetételét és nagyságát, illetve struktúráját is. A nemi identitásra irányuló kérdésre 23 (27,1%) válaszadó fiúként, míg 62 (72,9%) válaszadó lányként azonosította magát. Ez tehát arra utal, hogy a kérdőíves felméréssel nagyobb arányban értem el

lányokat, tehát feltételezhető, hogy több lány használja az online felületeket, ez alapján. A nemek közti megoszlást a mellékelt ábra is jól szemlélteti.

Az életkorra vonatkozó kérdésre 14-25 éves korig tartó intervallumból választhatták ki a saját életkorukat a válaszadók. A kitöltők között fellelhető minden a célcsoportra meghatározott életévű fiatal. A válaszadók egyharmad része volt fiataikorú (14-18 éves), míg nagyobb többségük, kétharmad részük felnőtt korú (19-25). A kitöltők 5,9 százaléka 14 éves, 4,7 százaléka 15 éves, 1,2 százaléka 16 illetve 17 éves, valamint 12,9 százaléka 18 éves volt a kitöltéskor. A felnőttek közül 2,4 százalék 19 éves, 10,6 százalék 20 éves, 11,8 százalék 21 éves, 8,2 százalék 22 éves, 14,1 százalék 23 éves, 7,1 százalék 24 éves, illetve 20 százalék 25 évesnek vallotta magát.

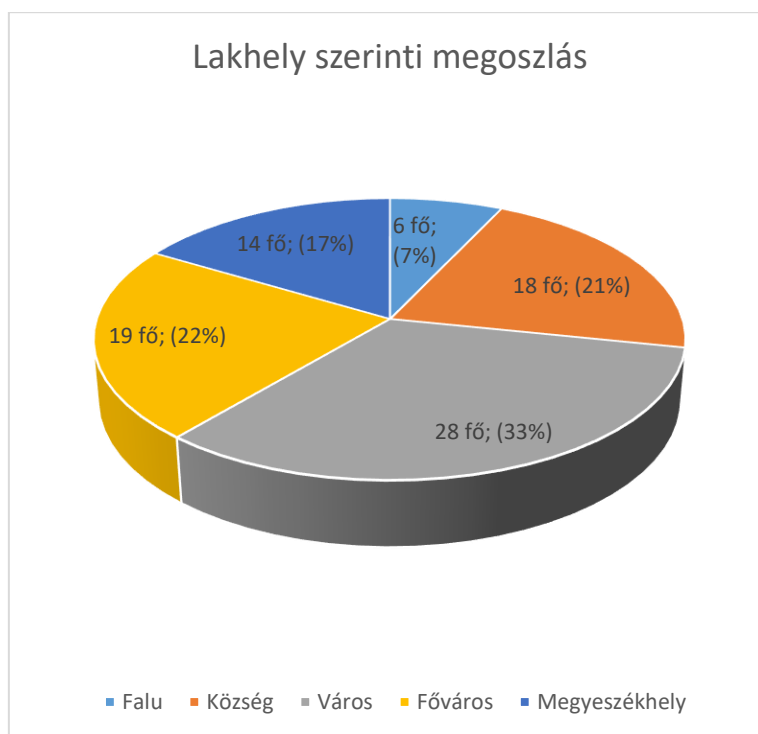
A legtöbben a 25 éves kort jelölték meg, azonban minden más életkorú kitöltő is képviseltette magát, így mindenkihez eljutott a kérdőív, akiket vizsgálni szerettem volna, a kutatásom ezáltal kellően részletes eredményekhez vezethet. Ezek a válaszok is azt mutatják, hogy manapság már szinte minden fiatal aktívan használja az online teret, mint virtuális valóságot, hiszek a kérdőívem is az egyik közösségi oldalon, a Facebook-on is elérhető és kitölthető volt.



2. számú ábra: A kitöltők életkor szerinti megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

A következő kérdés a szociokulturális környezet típusát hivatott felmérni, a kitöltők lakhelyének településtípusa szerint. A válaszadó fiatalok 7,1 százaléka élt faluban, 20 százalékok községben, 34,1 százalékok városban, 22,4 százalékok a fővárosban, illetve 16,5

százalékuk megyeszékhelyen vagy megyei jogú városban. A legtöbb válaszadó városban lakott, utána kissé elmaradva, de szintén nagy százalékban a fővárosra is sokan kattintottak. A legkevesebb kitöltő származott faluból, viszont digitális eszközökhöz való hozzáférésben ezen válaszadók nem mutatnak elmaradást, mint azt előzetesen gondoltam.

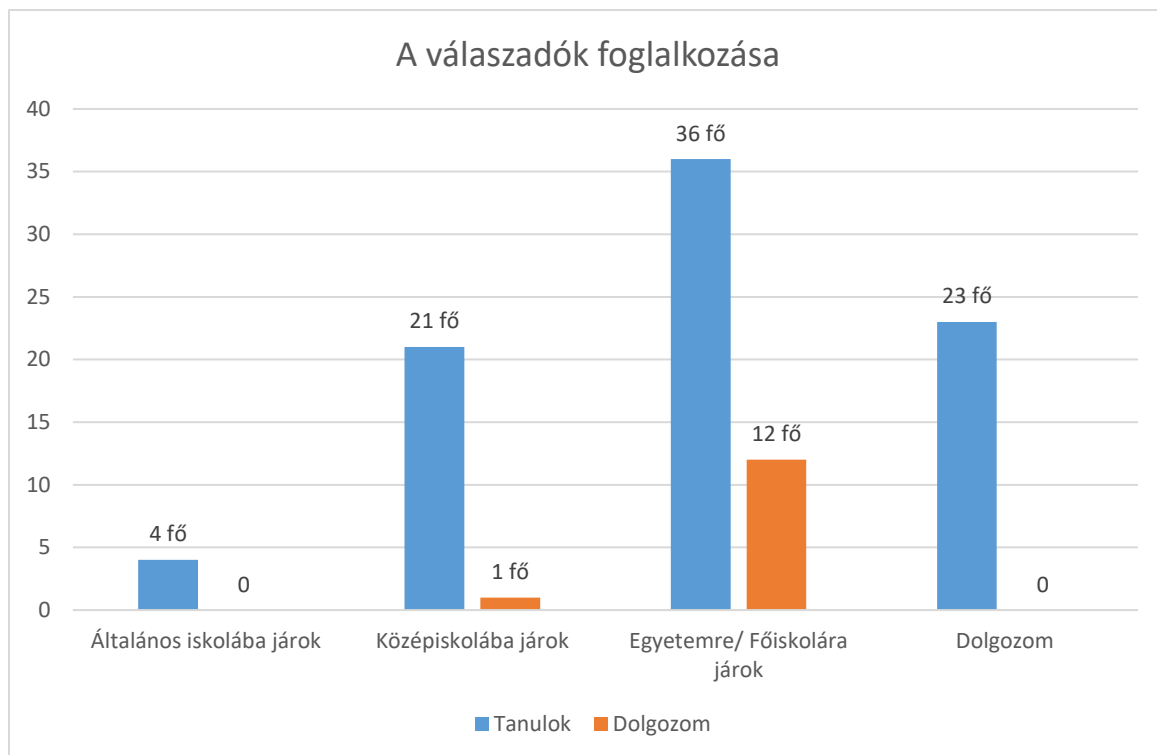


3. számú ábra: A válaszadók lakhely típusa szerinti megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

A válaszadók a foglalkozásra irányuló kérdésre 4 féle válasz közül választhatott a kitöltő.

A válaszadók csupán 4,7 százaléka járt a kitöltés idején általános iskolába. Ennél jóval többen, a fiatalok 25,9 százaléka járt középiskolába, míg 44,7 százalékuk egyetemre/főiskolára, illetve a beküldők 43,5 százaléka már dolgozott.

Mivel ez a kérdés több választási lehetőséget tartalmazott, és egyidejűleg több választ is jelölhetett a kitöltő, így előfordulhatnak olyan esetek is, ahol a fiatal a tanulmányai mellett dolgozik is. Ez azonban nem volt túl gyakori, a kitöltők mindössze 14,1 százaléka jelölte meg az „Egyetemre/Főiskolára” járok és a „Dolgozom” opciót is egyidőben, ennél még kevesebben, 1,1 százalékuk jelölte meg a „Középiskolába járok” és a „Dolgozom” opciót egymás után.

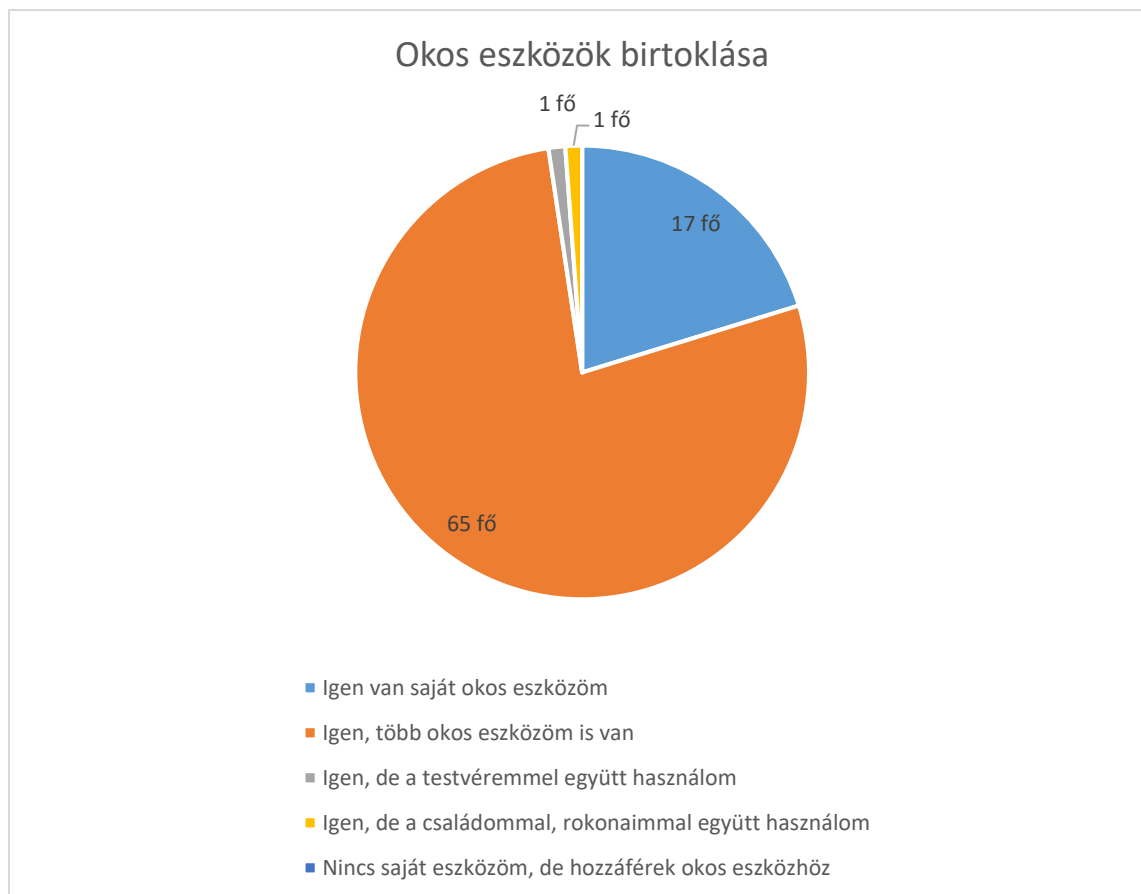


4. számú ábra: A válaszadók foglalkozás szerinti megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

Az ötödik kérdés a saját használatban lévő okos eszközökre vonatkozott. Különösen kíváncsi voltam a kapott válaszokra, amiatt, hogy vajon a kapott válaszok megoszlása leképezi-e a társadalom rétegződését a fiatalok körében. A fiatalok többféle választ adhattak, nem maradtak ki azok sem, akik esetleg nem rendelkeznek saját vagy több okos eszközzel.

A 14-25 éves korosztály válaszolóinak mintegy 20 százaléka rendelkezett saját okoseszközzel, 77,6 százalékuk pedig több mint egy okoseszközt is a sajátjának tudhatott. A kitöltők 1,2 százaléka a testvéreivel közösen birtokol okoseszközt, illetve szintén 1,2 százalékuk nem birtokol saját eszközt, azonban hozzáfér okoseszközhöz. Az egyik válaszlehetőséget, miszerint a családjával, rokonaival használ közösen okoseszközt, senki nem választotta. Ez igazolja a kutatás online térben történő megvalósításának tényét, hiszen aki nem fér infokommunikációs eszközhöz, az nem tudta kitölteni a kérdőívet.

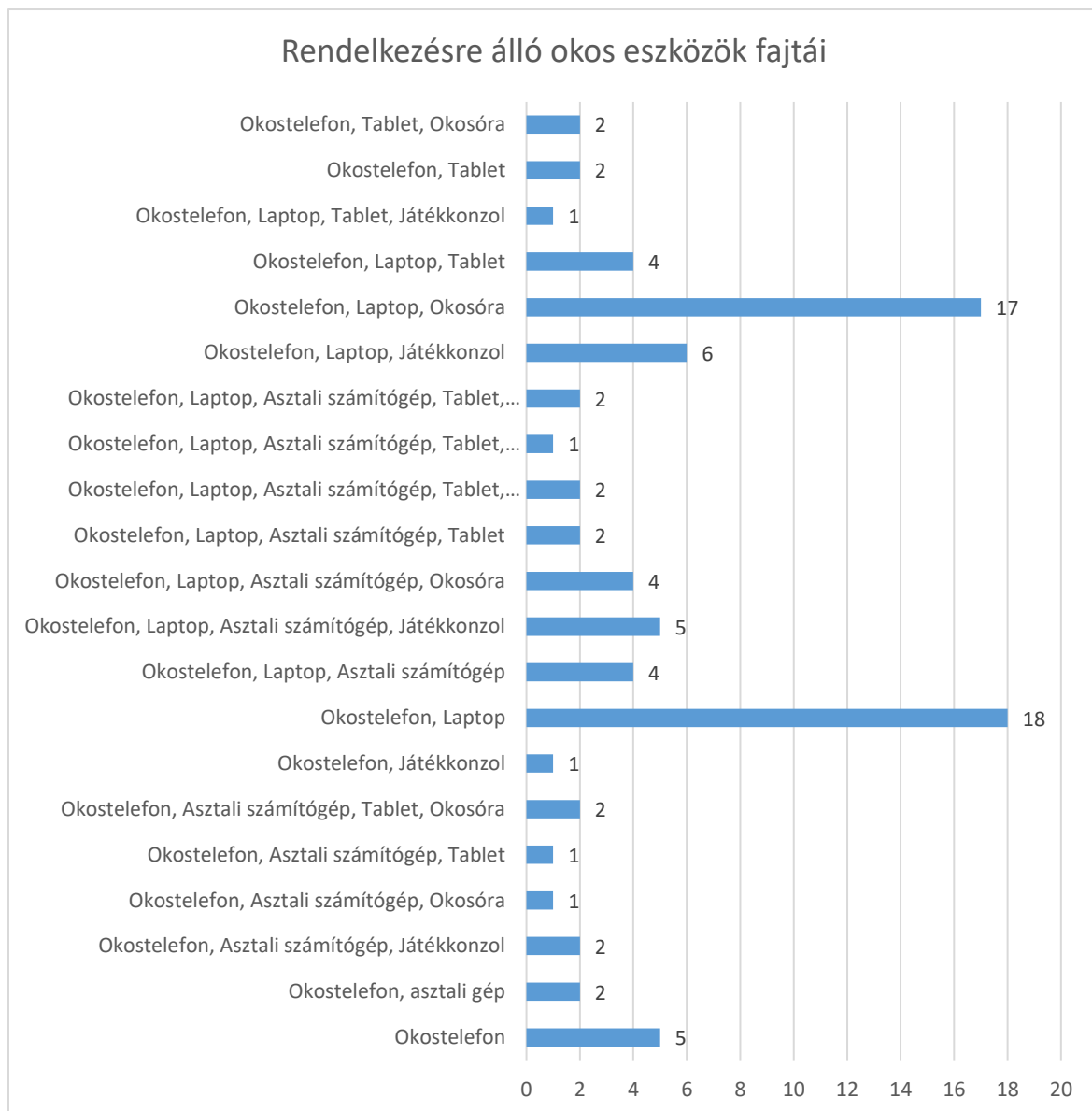
Megállapítható tehát, hogy a válaszadók nagy többségének van saját okos eszköze, akár több is, csak elenyésző mennyiségben fordul elő olyan, hogy nem rendelkezik valaki saját okos eszközzel, de hozzáfér valamilyen módon ezekhez. A mai világban már kevesen maradnak embertársaink a digitális világhoz való hozzáférés nélkül. A válaszok megoszlását az alábbi ábra szemlélteti.



5. számú ábra: Az okos eszközök birtoklásának aránya. Forrás: saját szerkesztés

Az okos eszközök típusára, fajtájára vonatkozó kérdésre szintén több lehetőség közül választhattak a kitöltők. A válaszadó fiatalok mindegyike, azaz 100 százaléka rendelkezett okostelefonhoz való hozzáféréssel, 78,8 százalékuk ezen kívül laptoppal is rendelkezett, 32,9 százalékuk asztali számítógéphez fért hozzá, míg 22,4 százalékuk tablethez, 34,1 százalékuk okosórához, illetve 22,4 százalékuk játékkonzolhoz is hozzáfért.

A kitöltők mindössze 2,3 százaléka volt olyan helyzetben, hogy a felsoroltak közül mindegyiket birtokolja, vagy hozzáfér ezekhez, a leggyakoribbak azon fiatalok válaszai voltak, akik inkább 3 vagy 4 okoseszközzel rendelkeztek vagy fértek hozzá. A fiatalok 41,7 százaléka tehát a felsoroltak közül rendelkezett pontosan 3 okoseszközzel, a 16,4 százalékuk pedig 4 eszközzel is rendelkezett vagy hozzáfért ezekhez. Elmondható tehát, hogy a válaszadók közül mindenki rendelkezik okostelefonnal, ezen talán nem is lepődünk meg, manapság már alapszükségletté vált.

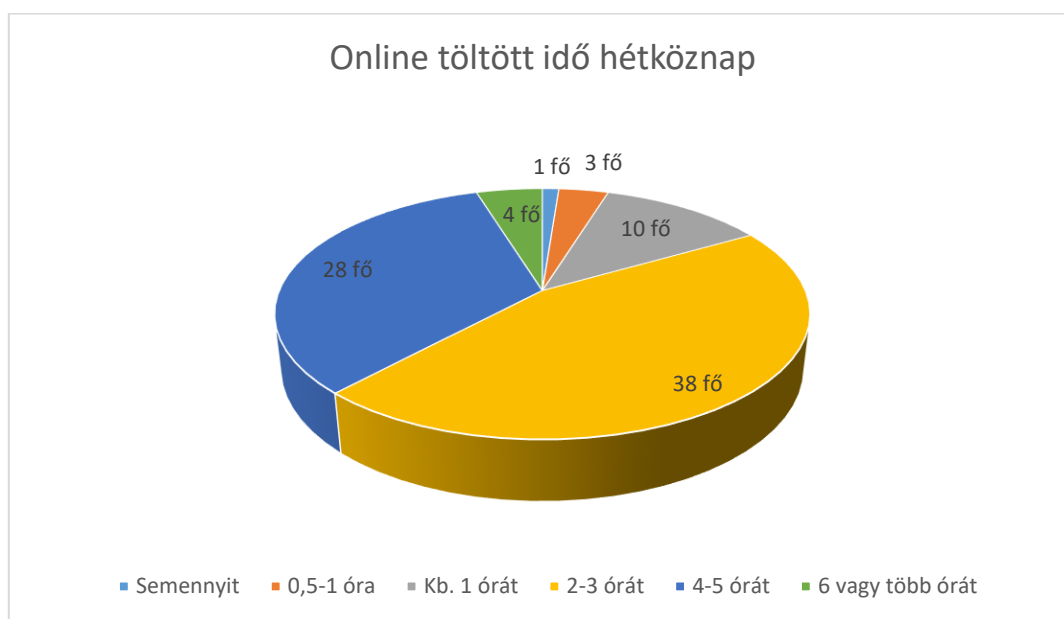


6. számú ábra: A rendelkezésre álló okos eszközök fajtái. Forrás: saját szerkesztés

A demográfiai és alapvető eszköz hozzáférési lehetőségek kérdésköre után rátértem azokra a kérdésekre, amelyekből megtudhatjuk, milyen online tartalmakat fogyasztanak valójában a mai fiatalok. Ebben szintén segítségemre volt a 2019-es ESPAD kutatás, habár nem teljesen ugyanaz volt a kérdéseim célja, mint azon kérdések célja, amiket a kutatásban feltettek. Mivel én nem csak a középiskolásokat vizsgáltam, szükséges volt kibővítenek a kérdést és a válaszok lehetőségét is, azonban így is érdekes és jelentős változásokra számítok a digitális világ fejlődését tekintve, hiszen az azóta eltelt 5 év alatt rengeteget változott a világ ezen része, valamint az online térhez való hozzáállás is. Gondoljunk csak bele, hogy amíg régebben csak plusz érdekességnek, tanító videók levetítésére használták az online tartalmakat az iskolában,

úgy ma már a tanulás egyik fő platformja lett az online tér, ha nem a legfontosabb, amely a tantermi tanítás felett is állhat.

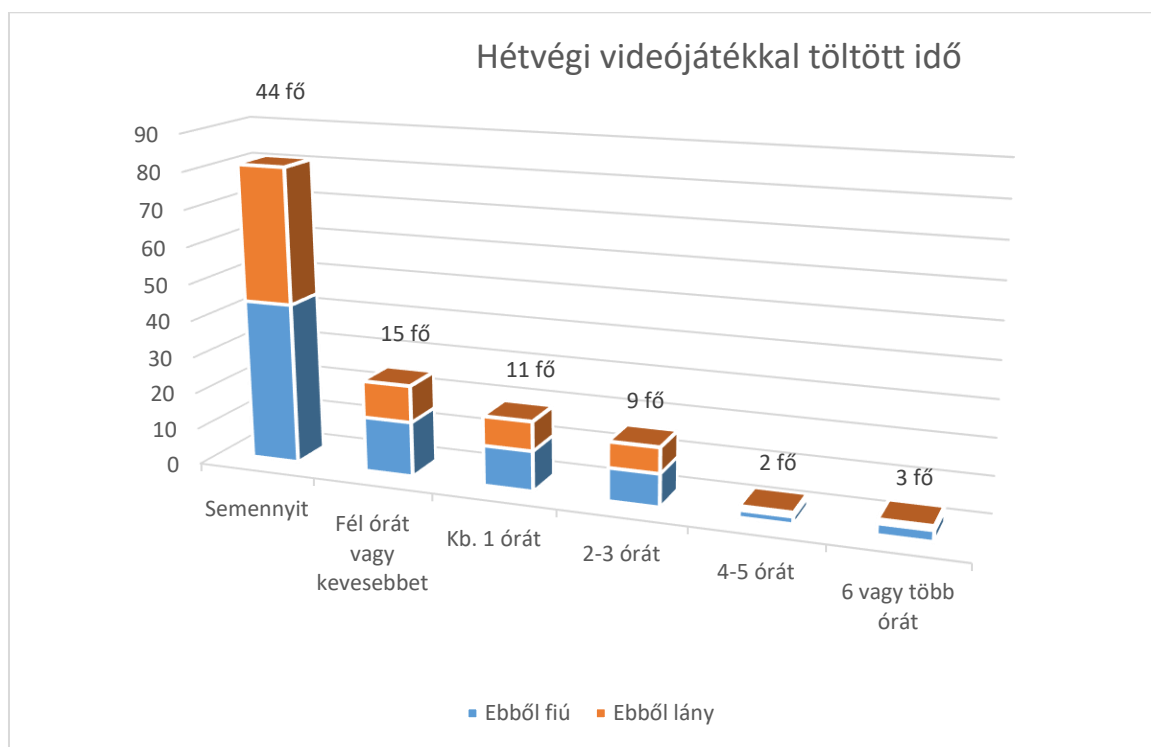
Arra a kérdésre, hogy egy tipikus iskolai/hétköznapi napon mennyi időt töltesz el közösségi média platformokon meglepő eredményeket kaptam. A közösségi médiával töltött időt úgy mértem, hogy a célközönségnek meg kellett jelölniük, hogy egy átlagos hétköznapi/iskolai illetve egy tipikus szünidős, hétvégi napon hány óra hosszát használták a közösségi médiát. A közösségi média azon területek összefoglaló neve, ahol másokkal beszélhetünk, információkat oszthatunk meg magunkról, mint a Facebook, Whatsapp, stb. A kitöltők a következőképp válaszolták meg a feltett kérdést: A 14-25 év közötti fiatalok 1,2 százaléka semennyit, illetve 3,5 százalékuk csupán fél órát vagy kevesebbet töltött el közösségi médiái platformokon. A fiatalok 11,8 százaléka kb. 1 órát, 44,7 százaléka kb. 2.3 órát, 34,1 százaléka kb. 4-5 órát, 4,7 százaléka pedig több mint 6 órát töltött el a közösségi média platformjain egy átlagos hétköznapi napon.



7. számú ábra: Online töltött idő hétköznapi. Forrás: saját szerkesztés

Néhány változás látható a 2019-es ESPAD kutatáshoz képest, míg 5 évvel ezelőtt a diákok 5,2 százaléka egyáltalán nem használta a közösségi médiát egy jellemző iskolai napon, addig ez mára már 1,2 százalékra esett vissza, pontosan 1 ember szavazott erre a lehetőségre. A legtöbb szavazatot 5 évvel ezelőtt is a „Kb. 2-3 órát” válasz kapta, illetve az én kutatásomban is legtöbben nagyjából 2-3 órát használják a közösségi hálót. Ebből arra lehet következtetni, hogy ugyan a felhasználók száma megsokszorozódott, de az átlagos időintervallum nem sokat változott az évek során.

A hétfélig videó játékozással töltött idő hosszára vonatkozó kérdésre, miszerint „Egy jellemző iskolai/hétköznapi napon mennyi időt töltesz el Videójátékkal?” már más eloszlásban érkeztek a válaszok. A videó játékozással eltöltött időt hasonlóképpen mértem, mint a közösségi média használatára fordított időt. A videójátékok olyan elektronikus játékok, amelyek valós idejű vizuális visszajelzést hoznak létre különböző 2-3 dimenziós eszközökön, mint a számítógép monitor vagy a tv képernyő. A fiatalok a következő válaszokat jelölték meg a kitöltés során: A kitöltők 52,9 százaléka semennyit, 17,6 százaléka pedig kevesebb, mint fél órát videó játszott. A fiatalok 12,9 százaléka kb. 1 órát, 10,6 százaléka kb. 2-3 órát, 2,4 százaléka kb. 4-5 órát, valamint 3,5 százaléka 6 vagy több órát játszott.

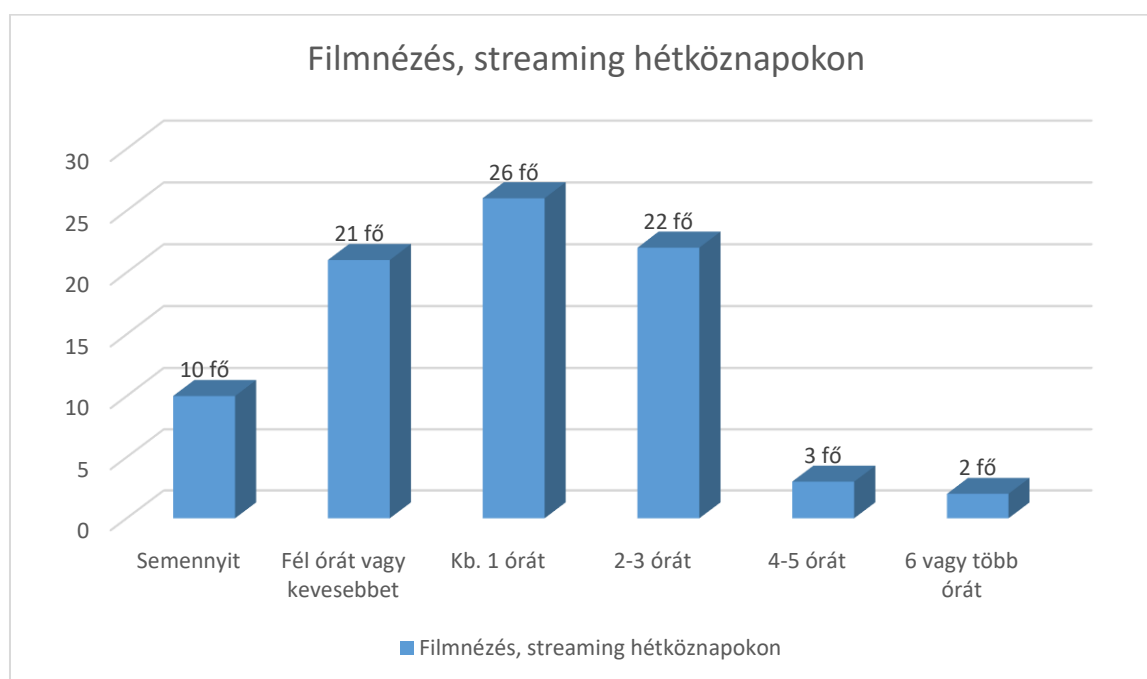


8. számú ábra: A hétfélig videójátékkal töltött idő. Forrás: saját szerkesztés

Mindez azt mutatja, hogy a fiatalok többsége inkább a közösségi médián tölt el időt, mint sem videójátékokkal. Viszont itt fontos megemlíteni, hogy a kitöltők kétharmada lánynak vallotta magát. A lány kitöltők (37 fő) 75,8 százaléka egyáltalán nem, vagy kevesebb, mint félórát játszott videójátékokkal egy átlagos hétköznapon, míg a fiú kitöltők (23 fő) 52,1 százaléka egyáltalán nem, vagy kevesebb, mint fél órát játszott, a többi kitöltő pedig 1-6 óra közötti időintervallumot ölelt fel.

A filmnézésre, online streamelésre vonatkozó kérdés izgalmas volt számomra, hiszen én is szeretem ezt a módját az online tartalomfogyasztásnak. Egy átlagos hétköznapon a fiatalok 11,8

százaléka egyáltalán nem, 24,7 százalék pedig kevesebb, mint fél órát töltött el filmnézéssel, online streaming oldalakon. Továbbá 31,8 százalékuk kb. 1 órát töltött el, 25,9 százalékuk kb. 2-3 órán keresztül nézett filmet, 3,5 százalékuk kb. 4-5 órát töltött ilyen platformokon, illetve 2,4 százalékuk 6 vagy több órán keresztül nézett online streaming oldalakat. A legtöbb kitöltő csak minimális időt fordított online film vagy streaming oldalak nézésére, lényegesen kevesebben vannak, akik több órán keresztül néztek hasonló tartalmakat a bevallásuk alapján.

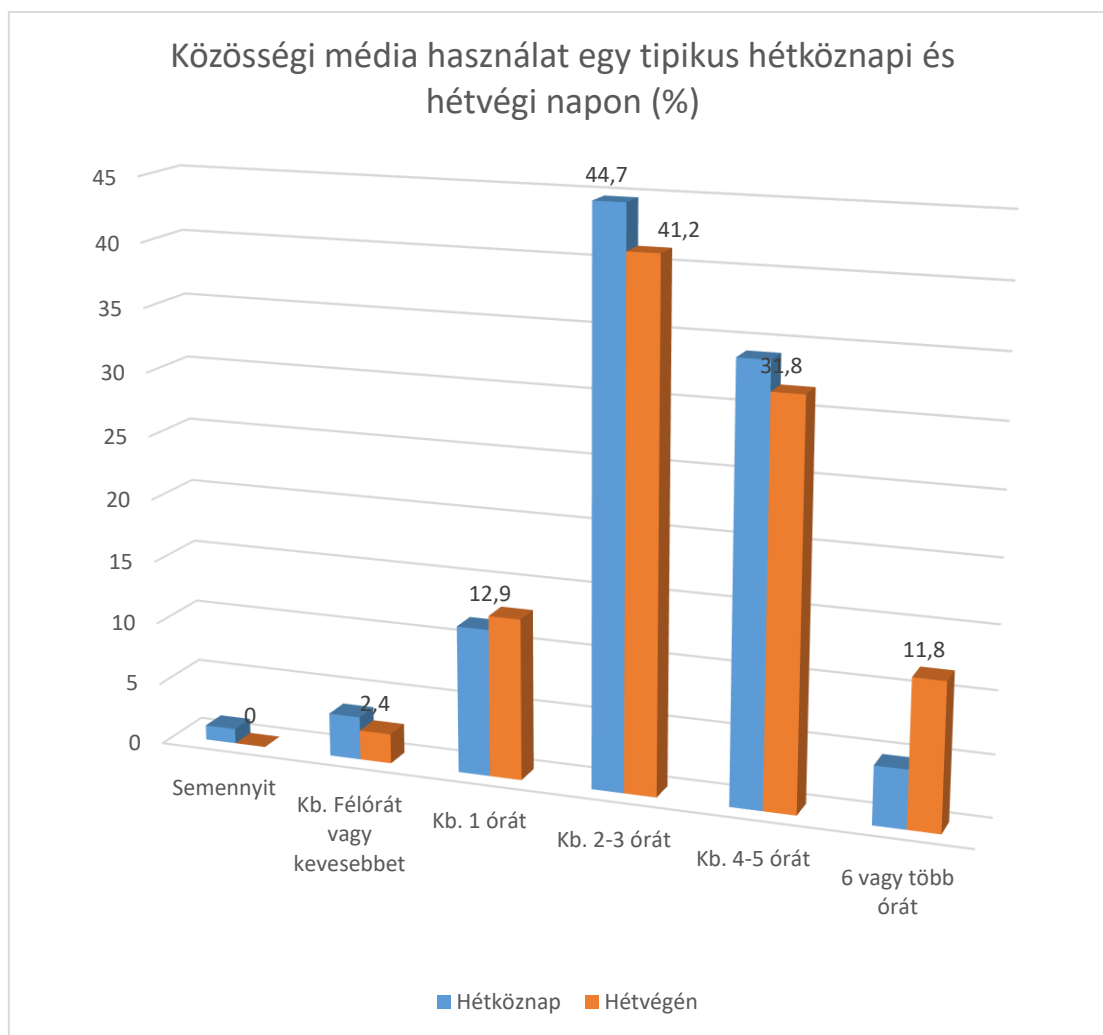


9. számú ábra: Filmnézés, online streaming hétköznapokon. Forrás: saját szerkesztés

Mindezek alapján arra lehet következtetni, hogy egy fiatal hétköznapjába kevésbé fér bele a filmnézés, videó nézés, mint a közösségi médiában való szörfölés. A fiatalok nagyrésze saját bevallásuk alapján minden nap használja a különböző közösségi oldalakat, mint pl. a Facebook, van, aki több órán keresztül is, viszont a videójátékokra, filmnézésre, amik olyan elfoglaltságokra, amelyek hosszú időn keresztül aktív figyelmet igényelnek, nem fordítanak annyi időt.

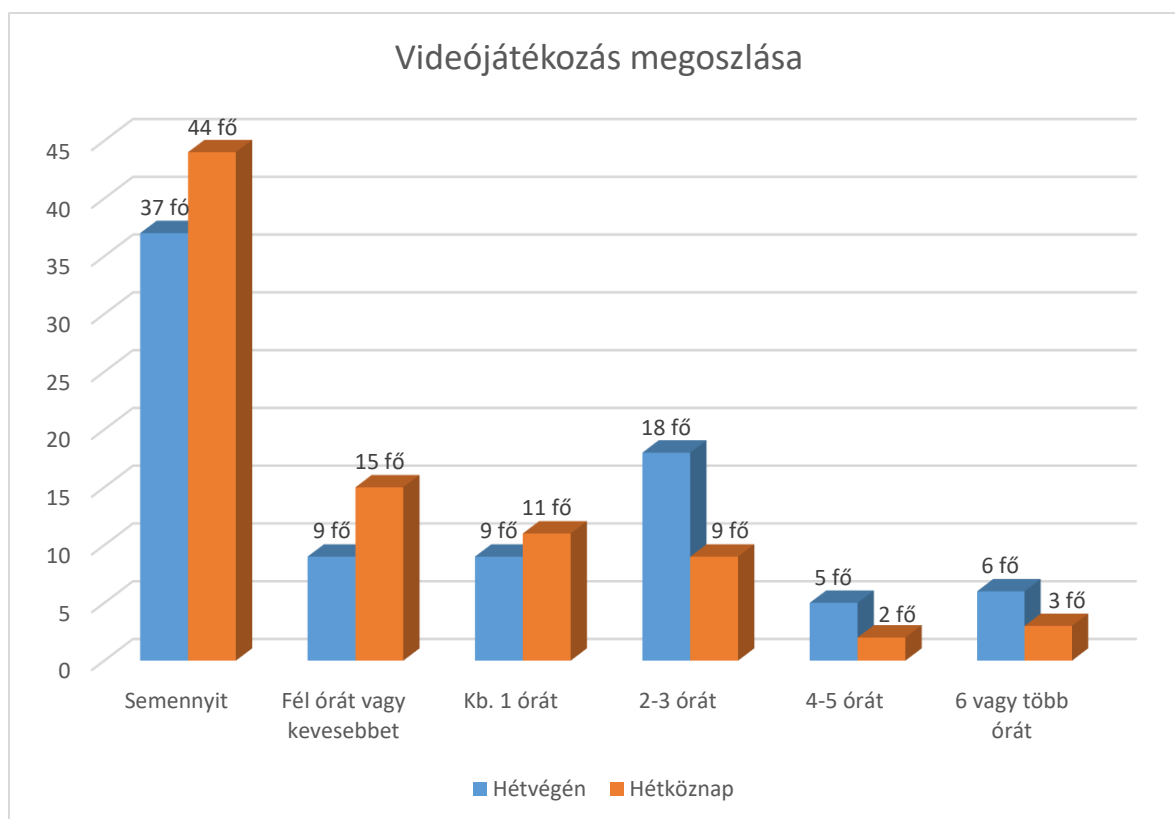
Izgalmas kérdés a média platformok használata, az ezzel töltött idő hossza. A fiatalok között nem volt olyan, aki egyáltalán nem használta a közösségi médiát, kevesebb, mint fél órát pedig csak 2,4 százalékuk jelölte meg. Ennél többen, 12,9 százalékuk már kb. 1 órát használta, 41,2 százalékuk kb. 2-3 órát, 31,8 százalékuk kb. 4-5 órát, 11,8 százalékuk pedig több mint 6 órán át használta a közösségi média oldalait. Látható, hogy hétvégén fellendül az online közösség, akik hétközben nem is használják ezeket az oldalakat, hétvégre azok is felfeltévednek megnézni, hogy mi történt a barátaikkal, ismerőseikkel, vagy csak érdekességeket felfedezve ütik el a szabadidőjüket.

A 2019-es kutatáshoz képest itt is történtek változások, ugyanis az akkori beszámoló alapján a diákok ugyan elenyésző 3,8 százaléka nem használta egyáltalán a közösségi hálót, viszont manapság már nem, vagy csak nagyon ritkán fordul ilyen elő. Az időintervallumok gyakorisága egy kicsit megváltozott azóta, ugyanis 2019-ben a diákok 33,4 százaléka 6 vagy több órát töltött el a közösségi oldalakon, 25 százalékuk 4-5 órát, 22,6 százalékuk pedig 2-3 órát. Manapság a kitöltők közül a legtöbben (41,2 százalék) 2-3 órát töltött a közösségi oldalakon.



10. számú ábra: Közösségi média használatának megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

A hétvégi videójátékozásra vonatkozó kérdésekre meglepően nem azok a válaszok érkeztek, amire számítottam volna. A fiatalok 44,7 százaléka semennyit, 10,6 százaléka pedig félórát vagy kevesebbet játszik videójátékokkal egy tipikus hétvégi napon. Továbbá kb. 1 órát szintén 10,6 százalékuk, kb. 2-3 órát 21,2 százalékuk, kb. 4-5 órát 5,9 százalékuk, valamint több mint 6 órát 7,1 százalékuk játszott videójátékkal elmondásuk szerint.

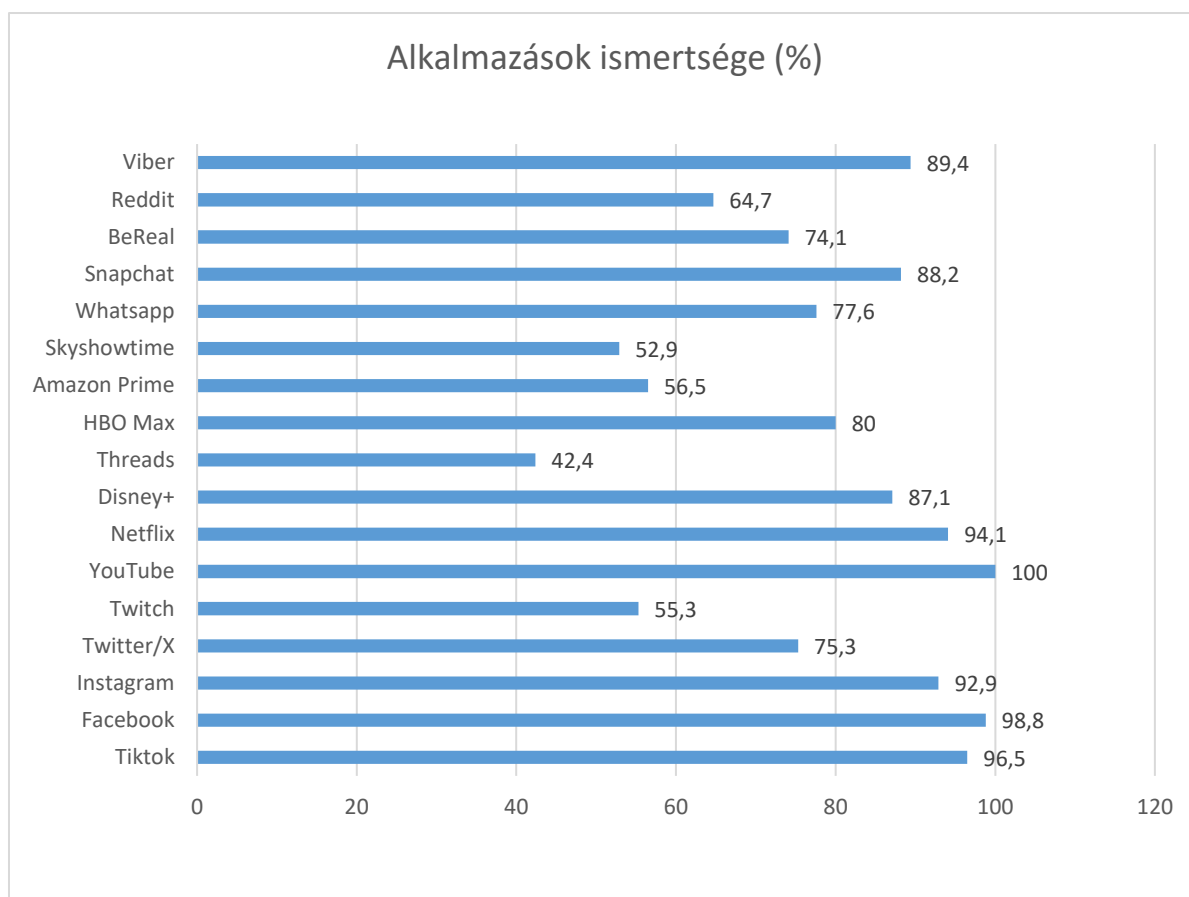


11. számú ábra: Videójátékozás megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

Kicsivel többen játszanak videójátékokkal, mint egy jellemző iskolai napon, azonban itt is magas volt azoknak az aránya, akik egyáltalán nem, vagy csak keveset játszanak.

Az online filmnézés és streamelés a hétvégi megoszlása érdekesen alakult. A kitöltők 3,5 százaléka semennyit sem tölt el filmnézéssel, online streaming-gel, 9,4 százaléka pedig csak fél órát vagy ennél kevesebbet. Ennél jóval több, a fiatalok 20 százaléka kb. 1 órát, 50,6 százaléka kb. 2-3 órát, 10,6 százaléka kb. 4-5 órát, valamint 5,9 százaléka 6 vagy több órát szán online streaming illetve filmnéző oldalakon. A hétköznapon streaming oldalakat nézők aránya ennél a kérdésnél megfordulni látszik, ugyanis jóval többen vannak azok, akik 1 és 6 óra közötti időintervallumot szánnak az efféle szórakozásra, mint egy átlagos iskolai/hétköznapi napon.

A következő témakör feltérképezéséhez összegyűjtöttem a manapság legtöbbet emlegetett alkalmazásokat, amikről csak hallottam, és megkérdeztem a fiatalokat, hogy a következők közül melyeket ismerik. Az alkalmazások között szerepelnek videómegosztó, rövid, kisvideómegosztó, csevegő, film és sorozatnézésre alkalmas, gondolatmegosztó illetve képmegosztó alkalmazások is. Az alábbi ábrán megtekinthető az alkalmazások ismeretsége a 14-25 év közötti válaszadó fiatalok körében.

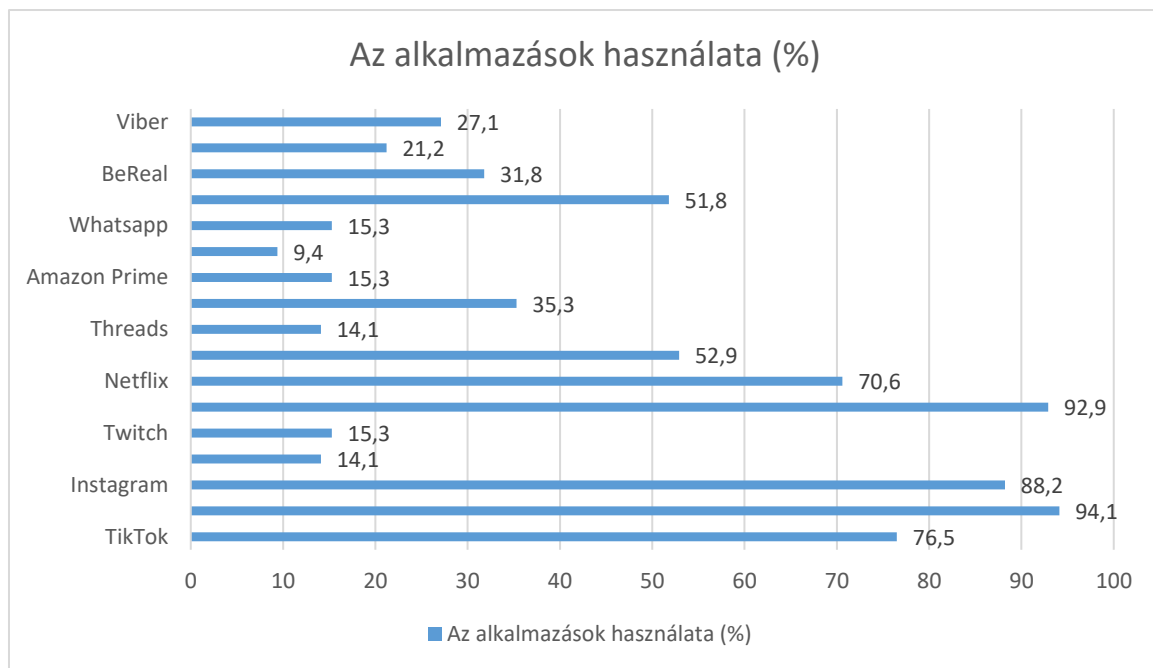


12. számú ábra: Az alkalmazások ismertségének megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

Ezen alkalmazások között vannak olyanok, amik már régóta elérhetőek, pl. a YouTube videómegosztó portál, vagy a Facebook csevegő és képmegosztó közösségi média oldal, valamint olyanok is, amelyek mostanában, napjainkban váltak felkapottá, mint a Threads gondolatmegosztó vagy a BeReal képmegosztó applikációk.

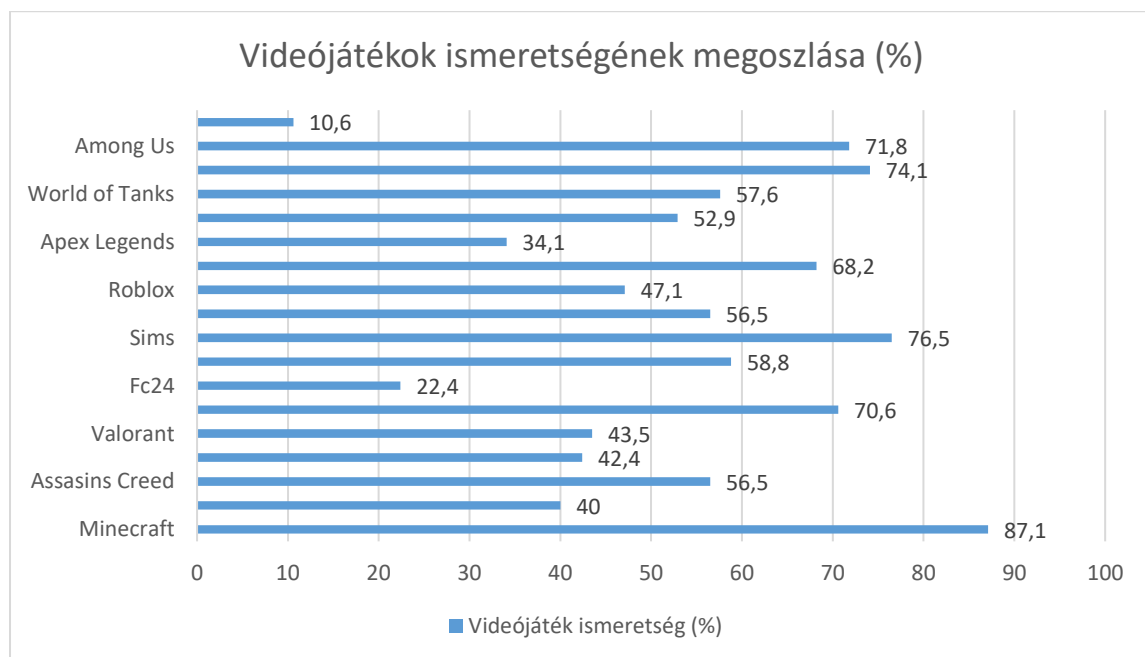
A fent meghatározott alkalmazásoknak nem csak az ismertsége, hanem a fiatalok általi használata is érdekesnek mutatkozott. Az alábbi ábrán megfigyelhető néhány alkalmazás kimagaslóan népszerű volta a megkérdezett fiatalok körében. Vélhetően köszönhető ez annak is, hogy melyik alkalmazás található meg régebben az interneten, melyik rendelkezik nagyobb múlttal, a felhasználók melyek tekintetében szereztek több tapasztalatot az alkalmazásuk során. És persze nem elhanyagolható a kortárs csoport és a megkérdezett korosztály körében robbanásszerűen megnövekedett internethasználat és online töltött idő megnövekedése sem.

Jól látszik az előző és jelen ábrát összehasonlítva, hogy az alkalmazásokat sokan ismerik, azonban a használatuk aránya eltér attól, amit egyértelműnek gondolhattunk volna az ismertség okán.



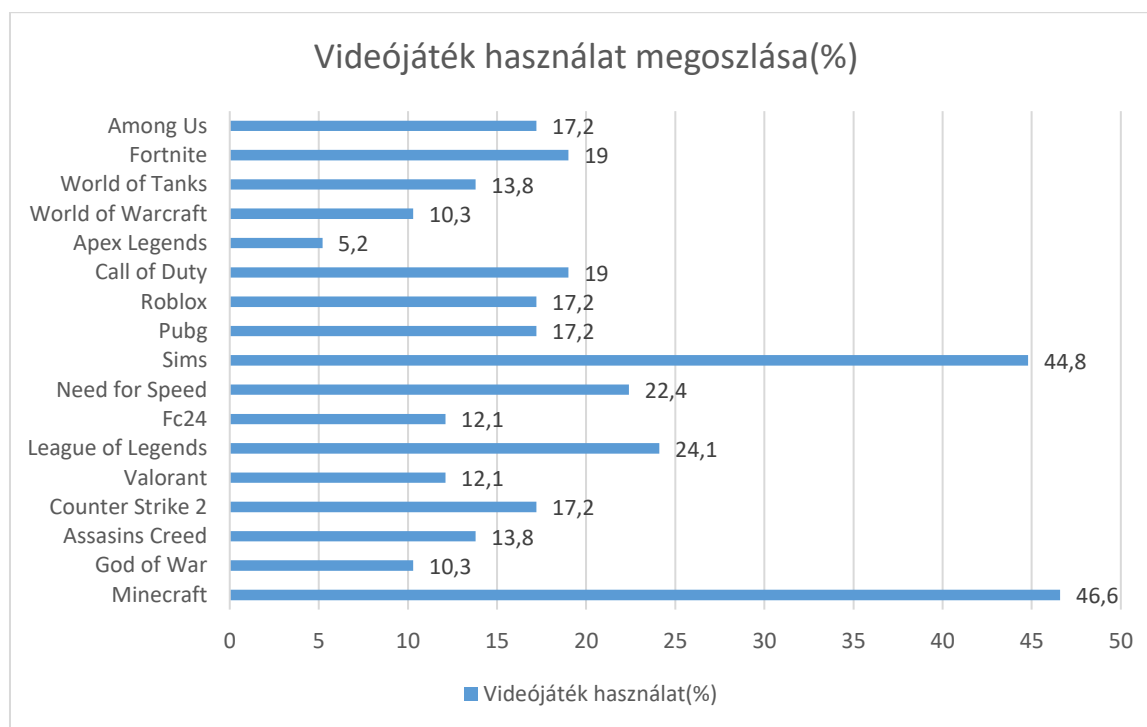
13. számú ábra: A különböző alkalmazások használati aránya. Forrás: saját szerkesztés

A következő kérdésem a különböző típusú videójátékok ismeretére és használatára vonatkozott. Ahogy a telefonos és internetes alkalmazások ismeretét, úgy a videójátékok ismeretségét is megvizsgáltam. Ezen játékok között is, csak úgy, mint közösségi média és videó megosztó alkalmazásoknál, vannak olyanok, amik már régóta képviselik a videójáték fogalmát, illetve vannak, amik régi formájukat kinőve és új nevet kapva futnak, illetve nem túl régóta jelenlévő videójátékok nevei is feltűnnek a következő ábrán.



14. számú ábra: A videójátékok ismertségének megoszlása. Forrás: saját szerkesztés

Mivel a korábbi kérdésből kiderült, hogy a mai 14-25 éves fiatalok az átlagos hétköznapi napjain nem fordít túl sok időt videójátékozásra, ezért érdekesnek találtam az egyes típusok közötti szignifikáns különbséget, amelyet a válaszadók eredményeiből kaptam. A mellékelt ábra kiválóan szemlélteti az egyes játékok közötti népszerűségbeli különbséget.



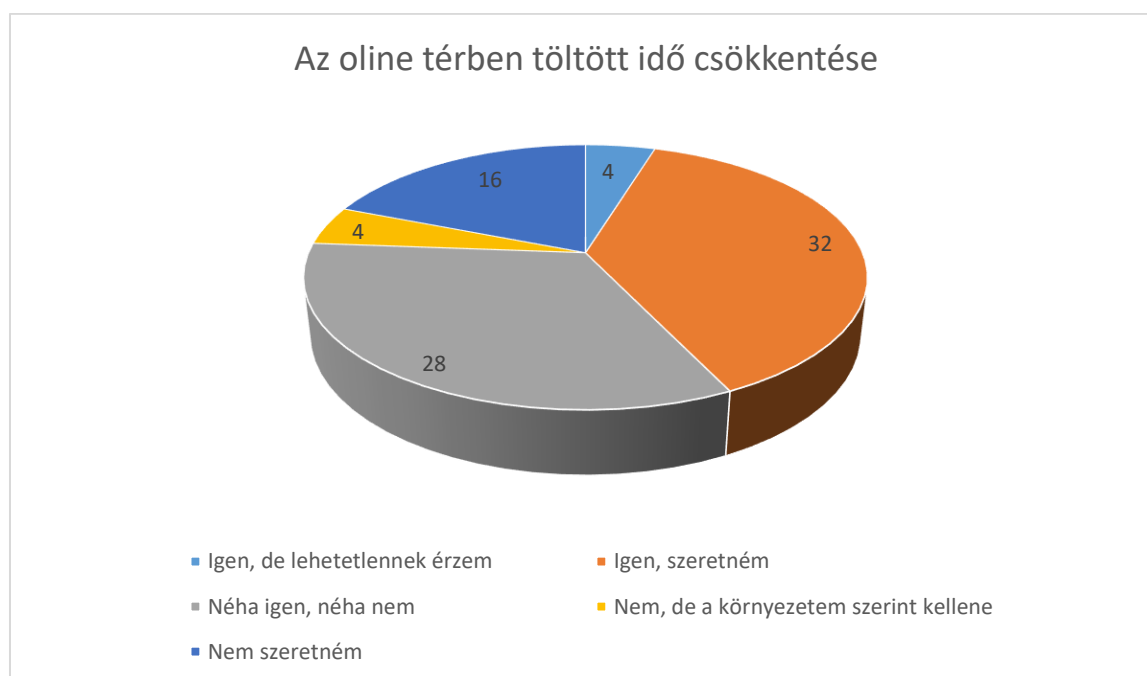
15. számú ábra: A videójátékok használata közötti megoszlás. Forrás: saját szerkesztés

Arra a kérdésemre, hogy az ismert platformokat általában mire használják a megkérdezettek, önkéntes volt a válaszadás, azonban készségesen a kitöltők majdnem teljes egésze válaszolt. Több lehetőségekből tudtak válogatni a fiatalok, és több lehetőséget is meg tudtak jelölni egyidejűleg. A kitöltők 84,6 százaléka leginkább szórakozásra használja a világhálót, 71,8 százalékuk választotta az időtöltés, unaloműzés lehetőségét, 47,4 százaléka a fiataloknak az ismeretek bővítése a célja, 61,5 százalékuk kapcsolattartás okán használja a platformokat, míg mindössze 5,1 százalékuk érdekelt a pénzszerzés lehetőségében.

A következő dimenzióban a kérdések a fiatalok lelki- mentális egészségére vonatkoztak, hogy igazolni tudjam azon feltevésemet, miszerint az online térben töltött idő megnövekedésével egyenesen arányosan nő a fiatalok elmagányosodása, szociális készségeik gyengülése, mentális egészségének romlása. Miután felmértem a közösségi média és videójáték használati szokásokat, rákérdeztem arra is, hogy mindez hogyan érinti őket mentálisan, hogyan vélekednek magukról illetve a következő kérdésekről.

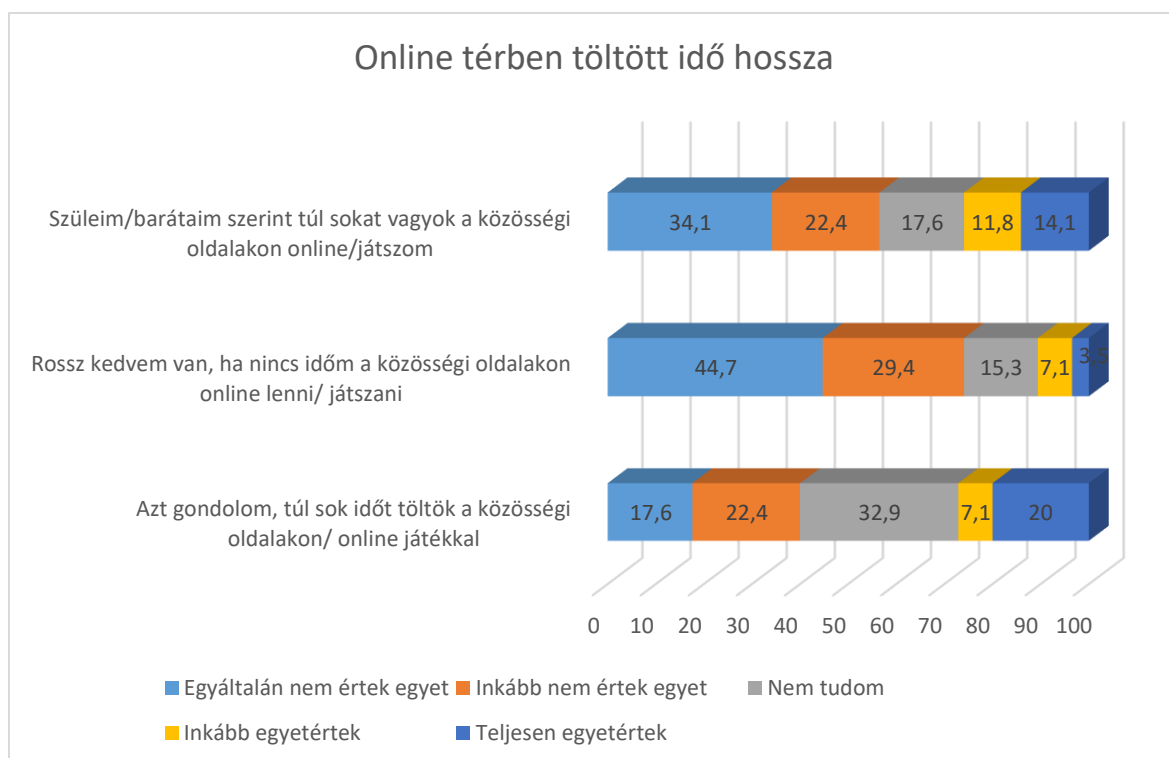
Mint a korábbi kérdések eredményeiből láthattuk, manapság szinte nincsen olyan 14-25 év közötti fiatal, aki egy nap folyamán ne használná a világhálót legalább egy fél óra hosszára, de ennél inkább csak több időt töltenek el a különböző felületeken.

Arra a kérdésemre, hogy szeretné-e csökkenteni az online töltött időt, a fiatalok 37,6 százaléka nyilatkozta azt, hogy igen, szeretné csökkenteni az online eltöltött időt. 4,7 százaléka a kitöltőknek azt jelölte meg, hogy igen, de lehetetlennek érzi, hogy sikerüljön, 18,8 ember egyáltalán nem szeretné csökkenteni az online eltöltött időt, szintén 4,7 százalékuk pedig nem szeretné, viszont a környezete szerint kellene. Akadtak olyan fiatalok is, akik nem tudták eldönteni, hogy hogyan vélekednek a kérdéssel kapcsolatban, a fiatalok 34,1 százaléka néha szeretne kevesebb időt online eltölteni, néha pedig nem.



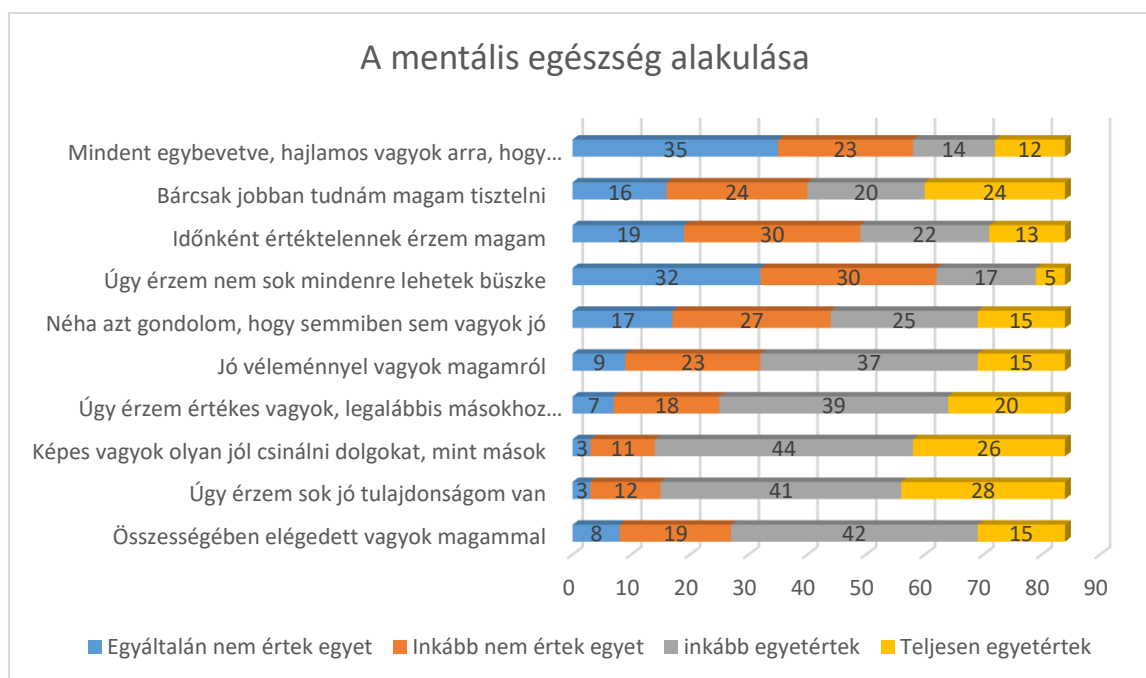
16. számú ábra: Az online térben töltött idő csökkentése. Forrás: saját szerkesztés

A kérdőívben következő részben megosztottam néhány állítást az digitális eszközök használatával kapcsolatban. A kitöltőknek el kellett dönteniük, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással. A válaszaikat egy 5 pontos Likert- skálán jelölhették meg, ahol az (1) érték azt jelöli, hogy a semennyire nem ért egyet, míg az (5) érték pedig azt jelenti, hogy teljesen egyetért az állítással. A következő ábrán látható az egyes állításokra adott válaszok megoszlása.



17. számú ábra: Az online térben töltött idő hossza. Forrás: saját szerkesztés

Ahhoz, hogy jelen kutatásom bizonyos szempontból összehasonlíthatóvá váljon korábbi kutatási eredményekkel, felhasználom a 2019-es ESPAD kutatásban is megtalálható kérdéseket, amelyek az én-hatékonyság és önbizalom, önértékelés erősségét térképezi fel a válaszadók körében. Mint az online tartalomfogyasztás, úgy az erre adott válaszok is sokat változhattak az elmúlt 5 év során, esetleg ok-okozati összefüggések is fellelhetővé válhatnak ezen eredmények függvényében, a többi kutatási eredményben. A kérdésre, hogy mennyire értenek egyet az alábbi állításokkal, a válaszaikat egy 4 fokozatú skálán jelölhették be a kitöltők, ahol az (1) azt jelenti, hogy egyáltalán nem ért egyet, míg a (4) azt jelenti, hogy teljesen egyetért az állítással. Az alábbi ábra szemléletesen mutatja meg az egyes állítások mögött rejlő önértékelési és én-hatékonyság dimenziókat. A válaszadók kitöltéskor aktuális mentális állapotát sok minden befolyásolhatja. A kérdések értékelése során kapott eredményekből ennek megfelelően messzemenő következtetéseket nem szabad levonni, hiszen a kapott eredmények egy pillanatnyi, aktuális állapotot jeleznek, ugyanakkor, egy egyén személyiségjegyei is megmutatkoznak egy ilyen kérdéssor megválaszolásával, hiszen bár nem messzemenőig, de utalhat az egyén lelki alkatára, reziliencia szintjére, amelyek mindegyikére hatással lehet az online töltött idő és a virtuális térben „fogyasztott” tartalmak összetétele is. Tehát itt is igaz az az örökérvényű szólás, hogy minden hatással van mindenre.

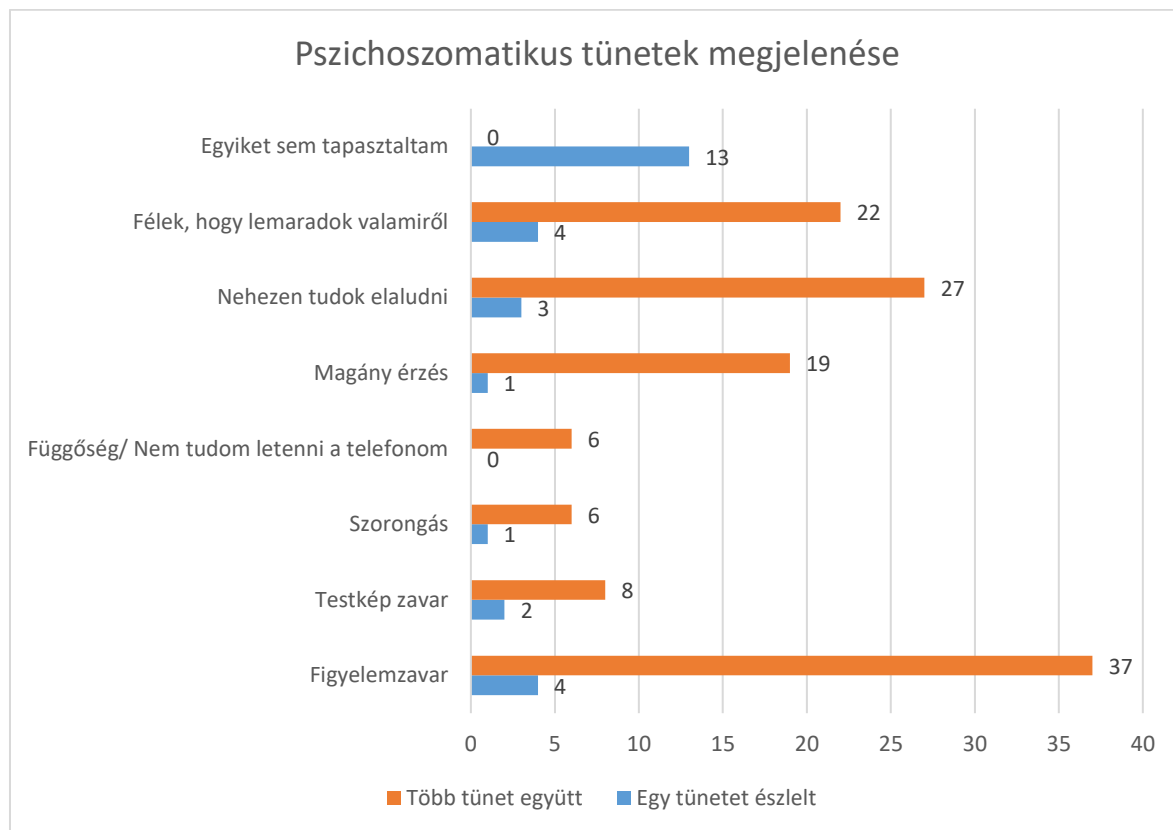


18. számú ábra: A mentális egészség alakulása a kitöltők körében. Forrás: saját szerkesztés

Az elégedettség érzésre vonatkozó kérdésben összességében elmondható, hogy a válaszadók nagyobbik része inkább elégedett volt önmagával, mint elégedetlen. Ez úgy gondolom mindenképpen pozitív eredmény. Ahogyan az is, hogy a válaszadó fiatalok nagyobb arányban több jót vélnek magukban felfedezni, mint rossz tulajdonságot. Általában képesnek tartják magukat arra, hogy ugyanolyan jól teljesítsenek, mint társaik, és értékesnek tartják magukat, másokkal összehasonlítva. Kevés százalékban (5,25%) érzik magukat kevesebbnek, értéktelenebbnek, elégedetlenebbnek magukat másoknál, azonban ennek okaira nem derül fény, nem is a jelenlegi kutatásom célja feltárni. Az én-hatékonyság érzése is több összetevőn alapul, ennek fejlesztésére is vannak kiváló technikák, kérhető szakember segítsége, de elsődlegesen talán önismeret fejlesztéssel hozható magasabb szintre.

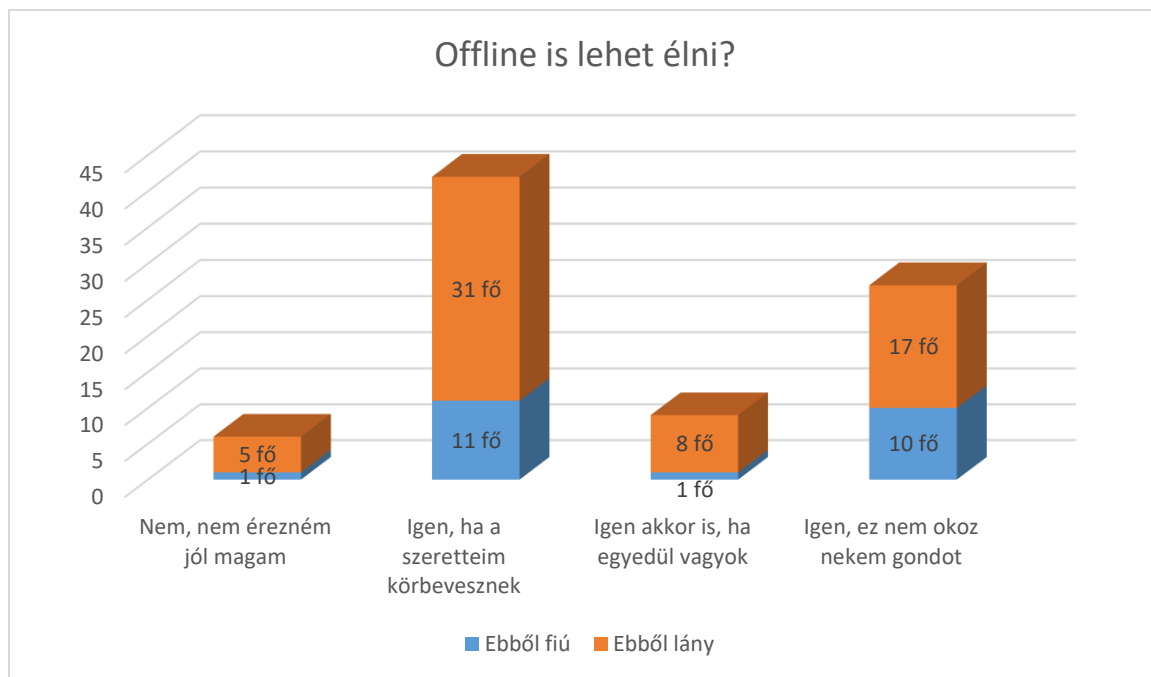
A következő kérdés önvizsgálaton alapul, ahol a kitöltő őszinte tapasztalataira kérdezek rá az esetleges pszichoszomatikus tünetek észlelésével kapcsolatban, a túlzott online töltött idő hatásaként. A kitöltők egy listából válaszhattak, akár felismerve saját addikcióikat. A felsorolt lehetőségek közül a fiatalok 44,7 százaléka tapasztalta már magán a figyelemzavar tüneteit, 32,9 százaléka a szorongást, szintén 44,7 százaléka az online tartalmak okozta testképzavart. 34,1 százaléka a válaszadóknak tapasztalta már, hogy nem tudja letenni a telefont, egyfajta függőséget okoz, a magányérzés 25,9 százalékuk észlelte már, 41,2 százaléka nehezen tud elaludni, 30,6 százaléka pedig fél, hogy lemarad valamiről az offline töltött idő alatt. De olyan

fiatal is volt, aki e tünetek közül semmit sem tapasztalt magán az online világ használata után, ez pedig a 16,5 százaléka a kitöltőknek.



19. számú ábra: Pszichoszomatikus tünetek megjelenése. Forrás: saját szerkesztés

Arra a kérdésre, hogy „Képes lennél eltölteni egy napot "Offline"?” kíváncsian vártam a válaszokat, hiszen izgalmas látni azt, hogy milyen összefüggés lehet az online töltött idő miatt háttérbe szoruló társas kapcsolatok, mentális képességek, elmagányosodás kapcsolatában. A legkevesebb kattintást az a válasz kapta, miszerint nem éreznék jól magukat, ha offline kellene tölteniük egy napot, ez mindössze a fiatalok 7,1 százaléka volt. 49,4 százalékuk képes lenne rá, ha a szerettei, barátai veszik körül, 10,6 százalékuk egyedül is meg tudná tenni, hogy egy napig nem használja a digitális eszközeit, 32,9 százalék pedig úgy gondolja, hogy ez semmiféle gondot nem okozna neki. Véleményem szerint ez nem olyan rossz arány, sokkal negatívabb eredményre számítottam. Azonban megfigyelhető, hogy a válaszadók közül a lányok azok, akik sokkal könnyebben le tudna mondani az online tér adta lehetőségekről, számukra kevésbé okozna gondot, vagy fennakadást, ha offline kellene élni egy napjukat. Persze jelen felmérésből nem derül ki, hogy ez milyen hosszú időintervallumban viselnék ilyen könnyen és kitartóan, de nem is ez volt a céloom ezzel a kérdésfeltevéssel, hanem az, hogy vajon az Y és Alfa nemzedék képes lenne-e internet nélkül élni a mindennapjait.



20. számú ábra: Alkalmazkodási képesség az offline világhoz. Forrás: saját szerkesztés

Kutatásom zárásaként egy nyitott kérdést tettem fel, mivel kíváncsi voltam a kitöltők őszinte válaszára, és bíztam benne, hogy esetleg kérdésemmel rávilágíthatok arra, hogy van élet a valós világban is, a virtuális tér nélkül is, és nem szabad a rabjává válnunk még akkor sem, ha a mindennapjainkat egyre nagyobb mértékben átszövi és szinte nélkülözhetetlennek érezzük.

A „Hogyan jellemeznéd az online tartalomfogyasztás előtti időszakot az életedből?” kérdésre mindössze 58 válasz érkezett, nem minden kitöltő válaszolta meg az utolsó kérdést. Ennél a kérdésnél a fiatalok megoszthatták önálló gondolataikat, emlékeiket, amelyeket azelőtt tapasztaltak, hogy az online világ beszippantotta őket. Úgy gondolom, hogy születtek olyan válaszok is, melyek elgondolkodtatóak lehetnek a témát illetően, így a számomra legérdekesebb visszajelzéseket ismertetem:

- Nem emlékszem rá
- Bezárt világ
- Független
- 10 éves korom óta fogyasztok tartalmat. Talán a felhőtlen gyerekkor.
- Gondtalanabb, békés, gyermeki
- Még kis gyerek voltam, mikor nem voltak ezek az okos eszközök. De bármit megadnék, ha most szerelmes leveleket írogatnánk még mindig, ha a barátaimmal mezítláb szaladgálnánk a fűvön és társasoznánk, vagy megint növényleveleseket csinálnánk a hülye tik-tok helyett. Nem éreztem a világot kisebbnek attól, hogy akkor

még nem volt ennyi minden elérhető. Szerettem órákat szenvedni a zene letöltésekkel, ülni a DVD-k előtt és válogatni, hogy mit nézzen a család, jó volt lapozgatni a fotóalbumokat. Ezek a dolgok nagyon hiányoznak.

- Stresszmentes időszak, pillanatok megélése
- Tökéletes gyerekkor
- Kreatívabb voltam talán, de nem annyira emlékszem, inkább arra, hogy a szüleim mennyire mérgesek voltak rám, hogy sokat telefonozok.
- Több időm volt kreatív dolgokat csinálni
- Ugyan úgy élveztem, mint most, nyilván élvezem az előnyeit és érzékelem a káros hatásait, de úgy gondolom, kordában tudom tartani mivel alapvetően nincs nagy igényem rá.
- Sokkal több volt a személyes kapcsolat az emberekkel.
- Sok dologról nem kaptam ismeretet, mivel tv-t nem nézek/néztem, illetve fiatal voltam és nem értettem, hogy a közösségi médiának milyen szerepe lehet, így nem szántam rá figyelmet, de streamer tartalmakat viszont fogyasztottak helyette
- Kiskorom óta a mindennapjaim része, leginkább kapcsolattartásra használom az online dolgokat, miközben barátaimmal játszok. Nekem nem okoz gondot letenni mindent napokra és kirándulni vagy barátokkal találkozni
- Sok mindent adott az internet, viszont nagyon sok mindent elvett. Pl.: adott sok munkalehetőséget, sok szórakozási lehetőséget online, viszont elvett nagyon sok időt, emberek közötti kommunikációt.
- Szerintem sokkal jobb volt, több szabad idő és kevesebbet foglalkoztam mások véleményével.
- Többet játszottam a kutyánkkal és csak ritkán unatkoztam.
- Információ hiányos
- Türelmesebb voltam, megéltem az életemet.
- Sokkal produktívabbnak éreztem magam. A platformokon eltöltött idő helyett tudtam magam fejleszteni sokkal nagyobb léptekben/mértékben, mint most.
- Sajnos nagyon rég volt, de biztos jobb volt, mert előtte nem ragaszkodtam ennyire valamihez. Ez az egész okostelefon dolog az életünk része és nem feltétlenül (sőt, az esetek többségében nem) hasznos.
- Nyugalmas

Az itt felsorolt, és a kitöltők által megfogalmazott gondolatok nagyon jól szemléltetik azt, hogy az online térnek is van nagyon sok előnye és haszna éppen úgy, ahogy a

virtuális téren kívül, a valós világnak is elengedhetetlen szerepe van a felnövekvő generációk egészséges fejlődéséhez, innovációjához, hiszen a jövőnk záloga, a technika fejlődésével karöltve a hagyományokra épülő megújulás és fejlődés képessége.

V. Elemzés, következtetések, összefoglalás

A dolgozatomban a 14-25 éves fiatalok képernyő előtt töltött idejének jellemzőit mutatom be, a kutatásomnak megfelelő, három tevékenységtípus mintázatainak leírásával: a közösségimédia-használattal, a streameléssel és a videojátékozással. A képernyő előtt töltött idő mellett, a fiatalok ezzel kapcsolatos percepcióit is vizsgáltam, miszerint túl soknak gondolják-e az adott tevékenységgel töltött idejüket, hogy mit gondolnak arról a szüleik nem sokallják-e ezt az időt, és hogy rossz kedvük lesz-e, ha nem jut idejük a képernyős tevékenységre. Ezen kívül azt is vizsgáltam, hogy a képernyőhasználat mintázatai összefüggnek-e a válaszadó nemével, a lakóhelyének településtípusával és az iskola típusával. Végül azt elemeztem, hogy a különböző képernyős tevékenységekkel töltött idő kapcsolatban áll-e a fiatalok lelki állapotának egy aspektusával, az önértékelésükkel.

A vizsgálat során kapott adatok alapján a közösségimédia-használat jóval elterjedtebb a 14-25 éves fiatalok körében, mint a videojátékozás. Ez által igazolhatóvá vált a kutatás kezdetén megfogalmazott feltételezéseim egyike, miszerint:

H.2: Azt feltételezem, hogy a virtuális térben a vizsgált korosztály több időt tölt játékkal, mint online beszélgetéssel és kapcsolatépítéssel.

A válaszadók kétharmada egyáltalán nem játszott, vagy csupán félóránál kevesebbet videojátékkal, a vizsgált iskolai/hétköznapi napon. Ami a streaming oldalakat illeti, a fiatalok nagyrésze kb. 1-3 óra közötti időt töltött el egy átlagos iskolai napon streameléssel, míg a közösségi médiát a vizsgált korosztály 98,8 százaléka látogatta a kérdezett hétköznapi napon. Ebből következik, hogy a fiatalok közösségi oldalakon átlagosan több időt töltenek el, mint a video játékozással vagy online streameléssel. Tipikus iskolai/hétköznapi napon közel három és fél órát töltenek el közösségi platformokon, nagyjából 1,5 órát töltenek filmezéssel, streaminggel, és valamivel kevesebb, mint egy órát játszanak. A képernyő előtt töltött idő hétvégén jóval hosszabb, nagyobb arányban töltenek el hétvégi és szünidős napokon hosszú órákat ezekkel a tevékenységekkel a fiatalok. Közösségi médiára közel négy órát szánnak egy tipikus hétvégi vagy szünidős napon, majdnem három órát filmnézésre, online streaming

oldalak pörgetésére, videojátékozásra pedig valamivel több, mint másfél órát. A hipotézisem mindezek alapján, nem nyert igazolást.

A korábbi empirikus eredményekhez hasonló mintázatot mutatnak az adatok, ha a nemi különbségeket vizsgáljuk: a lányok körében a közösségi média használata elterjedtebb, míg a fiúk inkább videojátékoznak. A közösségimédia-használat különbsége főként a hétfélig hosszú – hat óránál hosszabb – alkalmazásban szembetűnő. A videojátékozásban pedig abban mutatkozik meg leginkább a nemek közötti eltérés, hogy a lányok fele egyáltalán nem játszik, továbbá a hétfélig napon a két-három óránál hosszabb videojátékozásban is jelentősek a különbségek a fiúk javára. A lakóhely település típusa szerint nem voltak érdemi eltérések a képernyő előtt töltött időben, egyik tevékenységtípust illetően sem. A képernyő előtt töltött időben nincs szignifikáns különbség aszerint, hogy az alany középiskolában, egyetemen tanult, vagy éppen már dolgozott.

A 14-25 év közötti fiatalok képernyő előtt töltött idejével kapcsolatos percepcióról elmondható, hogy az nagyrészt a képernyőhasználat mintázataihoz igazodik. Ennek megfelelően a fiatalok döntő többsége nem tartja soknak a közösségi médiával eltöltött idejét, illetve a videojátékozással töltött időt.

Az 5 évvel ezelőtti ESPAD vizsgálat ezen a területen mért eredményei alapján a vizsgált összefüggések is fenti kapcsolatok eredményeit tükrözik, pl. a lányok inkább a közösségi médiával töltött időt sokallják, míg a fiúk a videojátéokra szánt időt. Öt évvel ezelőtt azonban a válaszok településtípusonként is szignifikáns eltérést mutatnak, de jelen kutatásom során ezek a különbségek már nem számottevőek. Korábbi vizsgálatban a közösségimédia-használat esetében főként a fővárosiak gondolták úgy, hogy túl sok időt töltenek ezzel a tevékenységgel. Az én felmérésem során is ilyen megoszlás született a válaszadó fővárosiak között, hiszen 60%-uk szeretné csökkenteni az online töltött időt.

Érdekes eredmény, hogy míg 2019-ben a közösségi média használata kapcsán főként a gimnazisták sokallták az erre szánt idejüket, annak ellenére, hogy akkor a gimnáziumok tanulói kevesebb időt töltöttek el ezzel a tevékenységgel, a 2024-es kutatásom alapján a válaszadók 25%-a tanul gimnáziumban, és a gimnazisták 66%-a nem szeretné csökkenteni a közösségi média pörgetésével eltöltött időt. A korábbi ESPAD kutatáshoz képest, ahol a napi online töltött idő átlagosan mindössze 2-3 óra volt és többen azt is soknak érezték, az idei felmérésben ez az arány szinte megduplázódott.

H.1: Feltételezem, hogy a 14-25 év közötti fiatalok több időt töltenek el a képernyő előtt, mint öt évvel ezelőtt.

Az eredmények alapján az első hipotézisem tehát beigazolódott.

A szülők megítélésével kapcsolatos válaszoknál, a legmeglepőbb eltérés, hogy a tanulók szerint a szüleik nem tartják soknak, a képernyő előtt töltött idejüket: nagyobb arányban nem értettek egyet ezzel az állítással. Mindössze 22 fiatal szavazott arra a lehetőségre, hogy a szülei szerint kevesebb időt kellene eltölteniük a közösségi hálón. A fiatalok háromnegyede inkább nem értett egyet azzal az állítással, hogy rossz kedvük van akkor, ha nincs idejük a közösségi oldalakra felmenni, vagy leülni videójátékozni, alig pár ember jelölte meg azt, hogy egyetért az állítással. A fiatalok elégedettségét vizsgáló kérdés esetén a válaszadók kétharmada elégedett volt magával, mindössze 8 ember volt, aki összességében egyáltalán nem volt elégedett saját magával, ez a kitöltők mindössze 0,9%-a, ami nem jelez oly mértékű önértékelési problémát a kitöltők körében, ami kóros állapotra utalhat.

Összességében megállapítható, hogy azokra jellemzőbb, hogy negatívan hat rájuk, ha nem jut idejük az adott tevékenységre, akik egyébként is több időt töltenek el a képernyő előtt, hasonlóan a 2019-es ESPAD kutatás eredményeihez. Azonban a felmérésem alapján kevesebben, mindössze a kitöltők 0,7%-a jelölt rosszabb lelkiállapotot, ha nem juthat az online felületekhez. Ezen válaszadók 66%-a dolgozik, 1 fő közülük még általános iskolás (túlkoros), tehát nem bír jelentőséggel az iskolatípus, mint a korábbi vizsgálatban. A felmérésem szerint is szoros kapcsolat a válaszadók lelki állapota és a napi átlagos képernyő előtt töltött idő között. A válaszadók 83%-a csak a közösségi médiával naponta több mint 2-3 órát tölt el, online pedig 4 óránál többet. A 80%-uk észlelte magán a kérdezett pszichoszomatikus tünetek egyikét, vagy többet is közülük. Legtöbbször a figyelemzavart, szorongást és testképzavart, illetve ezek kombinációját tapasztalta, míg nagyon sokan alvási problémákról adtak jelzést. Ezt mind alátámasztja a képernyő és online alkalmazások vibráló, fokozott „készséget követelő” tulajdonsága azonban ok-okozati összefüggés ebből nem megállapítható.

A várakozásoktól eltérő eredmény a videójátékozás és a lelki állapot alakulása közötti pozitív kapcsolat. Azok a fiatalok, akik minimum 2-3órát töltenek videó játékozással naponta, legalább ennyit töltenek közösségi média használattal, ugyanakkor közülük mindössze 1 fő nem tudna online tér nélkül élni, és közülük mindössze 6 fő rendelkezik negatív önértékeléssel. Ez az eredmény is hasonló a korábbi felmérés eredményeihez, bár azt gondoltam volna, hogy a sok videójáték és közösségi média személyiségromboló hatású lehet. Mindezekből természetesen messzemenő következtetéseket nem szabad levonni, hiszen a kutatásom nem reprezentatív, azonban a kapott eredmények következtetni engednek a fiatalok mentális egészségének alakulására, így a harmadik feltételezésem igazolására is lehetőség nyílik.

H.3: Feltételezem, hogy az online töltött idő növekedése a fiatalok elmagányosodásához és antiszociális magatartásformák kialakulásához vezethet.

Ez a feltételezés jelen kutatásomban nem nyert igazolást, hiszen az online töltött idő növekedésével sem jeleztek a válaszadók jelentősen negatívabb lelkiállapotot, ami alátámaszthatná ezt a feltételezésemet, hiszen a megkérdezettek csupán csekély százaléka nem tudna „offline lenni”, internet nélkül is tartaná a kapcsolatot barátaival és szeretteivel.

V.1. A kutatás értékelése, kitekintés

Azért választottam ezt a kutatási témát, mert úgy érzem engem is áthat az online világ, mindennapjaim fontos része. A későbbi munkám során, akár iskolában dolgozó szociálpedagógusként, akár a szociális szférában, alapellátásban vagy szakellátásban dolgozó szakemberként egyre többet találkozhatom ezzel a jelenséggel, ámbár ez nem feltétlenül minden esetben és minden szinten viszi jó irányba a fiatalok mentális egészségét. Feladatomban és célomnak tartom a fiatalok helyes tartalomfogyasztási szokásainak kialakítását, a valóság és virtuális lét közötti egyensúly megtalálását és megtanítását.

A dolgozatban szereplő fejezetek, alfejezetek és diagramok megegyeznek „A fiatalok online tartalomfogyasztási szokásai” címen benyújtott szakdolgozat szövegének jelentős részével.

Irodalomjegyzék

1. Anderson, M.-Jiang, J. (2018): Teens, social media & technology. Pew Research Center. Analysis & Policy Observatory.
2. Babic, M. J., Smith, J. J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017): Longitudinal associations between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*,
3. Bandura Albert (1977): Social learning theory. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J.
4. Barbier, Frédéric –Lavenir, Catherine Bertho (2004): A média története. Fordította: Balázs Péter. Osiris kiadó.
5. Bányai, F.- Zsila, Á.- Király, O.- Elekes, Zs.- Griffiths, M.D.- Andreassen, C.- Demetrovics, Zs. (2015): Problematic social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
6. Bene Zoltánné Pusztai Virág (2013): Médiaelmélet. Mentor(h)áló 2.0 Program. TÁMOP-4.1.2.B.2-13/1-2013-0008 projekt
http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/MediaelméletV2/felhasznlt_irodalom.html
(L.i.: 2024.09.20)
7. Bernschütz M. - Pethes B. (2015): A digitális birkatudat nyomában - Z generációs kommunikációs viselkedési minta, *Marketing & Management*, 2015/3.
<https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/view/946/817> (L.i.: 2024.09.20)
8. Blum-Ross, A. – Livingstone, S. (2016): Families and screen time: Current advice and emerging research. Media Policy Brief 17. London: Media Policy Project, London School of Economics and Political Science.
9. Brassai László, Pikó Bettina (2007): Protektív pszichológiai jellemzők szerepe a serdülők egészséggel kapcsolatos magatartásában, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, Akadémia Kiadó, Budapest
10. Csányi Vilmos (1999): Az emberi természet. Humánetológia. Vince Kiadó, Budapest.
11. Demetrovics Zsolt (2007): Az addiktológia alapjai. ELTE Eötvös Kiadó Kft. Budapest.
12. Durkheim Émile (1978): A szociológia módszertani szabályai. In: É. Durkheim, A társadalmi tények magyarázatához. Közgazgadsági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
13. Earl Babbie (2001): A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó. Budapest.

14. Elekes Zsuzsanna – Arnold Petra – Bencsik Nóra (2019): Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában. A 2019. évi ESPAD kutatás Magyarországi Eredményei
15. Falmann, T. (2015): A Z generáció digitális identitása a közösségi médiában, Marketing & Management. 2015/49. <https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/view/1015> (L.i.: 2024.09.18)
16. Falus Iván (2004): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe, Műszaki Könyvkiadó Kft., Budapest
17. Fekete Fanni (2024): A fiatalok online tartalomfogyasztási szokásai. Pázmány Péter Katolikus Egyetem. Szakdolgozat. Budapest.
18. Feketéné Kiss Aranka Anna (2022): A Békés Megyei szakellátásban élő 14-18évesek megküzdésének és rezilienciájának vizsgálata. Gál Ferenc Egyetem. Szakdolgozat. Gyula. 44. oldal
19. Fitzpatrick, C., Burkhalter, R., & Asbridge, M. (2019): Adolescent media use and its association to wellbeing in a Canadian national sample. Preventive Medicine Reports, 14, 100867.
20. Gál Mihály- Csordás Tamás (szerk.) (2020): A média gazdaságtanának kézikönyve Médiatudományi Intézet. Budapest.
21. Griffiths, Mark (2002). Gambling and Gaming Addictions in Adolescence.
22. Griffiths, Mark; Barnes, Andrew (2008). "Internet gambling: An online empirical study among student gamblers". International Journal of Mental Health and Addiction.
23. Janszky József (2017): Meghekkelt agy: Így hat az internetezés az idegrendszerre. Hetek c. hetilap
https://www.atv.hu/belfold/20170108/igy-hat-az-internetezes-az-idegrendszerre/#google_vignette.(L.i.: 2025.01.06.)
24. Kelemen Gábor (2001): Szenvedélybetegség, család, pszichoterápia, Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, Budapest.
25. KIMBERLY S. YOUNG (1996): Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder
26. Király Kinga Zsófia: Az internetfüggőség. Élet és Tudomány 69. évfolyam 41. sz.
https://epa.oszk.hu/02900/02930/00090/pdf/EPA02930_elet_es_tudomany_2014_41.pdf (L.i.: 2014. 09. 10.)
27. Koronczai-Demetrovics-Kun (2010): Internetfüggőség és problémás internethasználat. In: Demetrovics-Kun (szerk.):Az addiktológia alapjai IV. Akadémiai Kiadó. Budapest.

28. Kósa Éva (2015): A médiaszocializáció kezdetei. Pillantás a múltba és a jövőbe. In: Kósa, É., Berta, J. (szerk.): Médiaszocializáció. Wolters Kulwer, Budapest
29. Lobel, A., Engels, R. C. M. E., Stone, L. L., Burk, W. J., & Granic, I. (2017). Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*
30. Majoros Pál (2004): A kutatómódszertan alapjai. Perfekt Gazdasági Tanácsadó, Oktató és Kiadó Rt. Budapest.
31. McQuail, Dennis (2015): A tömegkommunikáció elmélete. Osiris Kiadó. Budapest.
32. Nagyné Molnár Ildikó (2014): Drog és vallás. A Magyar Katolikus Egyház a szenvedélybetegségért. EMBERTÁRS 269.o. 2014 / 3.
33. N. Kollár Katalin - Szabó Éva (szerk.) (2017): Pedagógusok pszichológiai kézikönyve 3. OSIRIS Kiadó, Budapest.
34. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (2022): A Kantar-Hoffmann kutatócég 2022. évvégi Internethasználati szokások, digitális média- és tartalomfogyasztásról szóló kutatása
35. Pikó Bettina (2017): Függőségek és a mértéktelenség kultúrája. VALÓSÁG: TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KÖZLÖNY
36. Prensky, Marc (2001): Digitális bennszülöttek, digitális bevándorlók. http://goliat.eik.bme.hu/~emese/gtk-mo/didaktika/digital_kids.pdf (L.i. 2024.09.28)
37. Prievara Dóra Katalin (2016): Iskoláskorúak problémás mértékű internethasználatának következményei és megelőzési lehetőségei. Magyar Pedagógia. <https://doi.org/10.17670/MPed.2016.2.151> (L.i.: 2024.09.16)
38. Dr. Rácz József (2008): Addiktológia, Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar. Budapest.
39. Dr. Rácz József (2014): Pszichoaktív anyagok használatához társuló kórképek. In: Vikár András, Vikár György és Székács Eszter (szerk.): Dinamikus gyermekpszichiátria. 3. átdolgozott kiadás. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
40. Dr. Rácz József (2002): Drog és társadalom. Új mandátum Könyvkiadó. Budapest.
41. Rosta Andrea (2007): A deviáns viselkedés szociológiája, LOISIR Könyvkiadó Kft. Budapest.
42. Strauss, W.- Howe, N. (1991): Generations. Quill William Morrow, New York.
43. Szent Biblia: Károli Gáspár fordítása (1908,2021)
44. Tóbi István-Dr. Törőcsik Mária (2013): A fiatalok fogyasztása, tartalomfogyasztása, Tudománykommunikáció a Z generációnak

45. Zsolnai Anikó (2008): A szociális készségek fejlődése és fejlesztése gyermekkorban. Iskolakultúra Online
46. Zsolnai Anikó (2017): A média hatása a szociális viselkedésre és a társas kapcsolatok alakulására serdülő korban. Educatio