

A telefonfüggőség személyiségbeli hátterének vizsgálata serdülőknél

Jelszó: Kukucska

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
1. Témafelvetés	4
2. Nomophobia	5
3. Szakirodalmi áttekintés	7
3.1. A telefonfüggőség bemutatása Brown kritériumai alapján	14
4. Hasonló kórképek bemutatása	17
4.1. A viselkedési addikciók jellegzetességei.....	17
4.2. Internetfüggőség és okostelefonok	19
4.3. Dohányzás	20
4.4. Szociális fóbia	21
5. A hipotézisek elméleti megalapozása	22
6. Kutatás bemutatása	24
7. Módszerek	24
7.1. Saját kérdőív	24
7.1.1. Kérdőív struktúrája	25
7.1.2. Az itemek.....	26
7.2. Eysenck féle személyiségtípológiai tesztek	30
7.3. James-féle külső-belső kontroll attitűd teszt	31
8. A minta jellemzői.....	32
9. A vizsgálat lefolytatása	33
10. A hipotézisek	33
11. Adatok elemzése hipotéziseim alapján	34
12. Eredmények értelmezése.....	42
13. Összegzés és következtetések	44
Irodalomjegyzék.....	45
Melléklet	53
Saját kérdőív	53
EPQ.....	57
JEPQ	60
James-féle külső-belső kontroll attitűd teszt.....	64

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben a telefonhasználók száma jelentősen megnövekedett az egész világon. A világ 7 milliárdos népességéből több mint 5 milliárd embernek van mobilja. Ezért egyre növekszik az ezzel a témával foglalkozó kutatások száma. (Index, 2012) A mobiltelefon húsz év alatt – 1990-es bevezetése óta – szinte teljesen elterjedt Magyarországon. 2011 augusztusában 117 előfizetés jutott 100 lakosra és ténylegesen a lakosság körülbelül 80%-a rendelkezett mobiltelefonnal. A hazai 117%-os adat európai összevetésben nem számít egyébként különösebben magasnak, megfelel a kontinens átlagának, világviszonylatban viszont hazánk a legfejlettebbek közé sorolható. (A 117%-ot az adja, hogy sokaknak van kettő vagy esetleg három működő készülék a tulajdonában, az adat tehát a hívásfogadásra képes aktív SIM kártyák számát mutatja) (Molnár és mtsai., 2011) Történelmi kontextusba helyezve, az egyszerű mobiltelefonok gyors és széleskörű elterjedése az elmúlt 2 évtized kommunikációs fejlődésének legfontosabb fejlesztése. A növekedés hatalmas mértéket ölt, több cikkben is olvasható hogy több mobiltelefon van forgalomban, mint vezetékes telefon, vagy televízió. Egyetértés van abban is, hogy a mobil telefonnal való kommunikáció felgyorsította az információcserét az emberek között, hozzájárulva ezzel a szociális kapcsolatok változásához. A telefonok elterjedése sokkal inkább tekinthető kulturális folyamat, mint technológiainak. Az nyilvánvaló, hogy a telefonok, mint kommunikációs eszközök, átlépték a saját funkciójuk hatáskörét, és a használójuk státuszát meghatározó szimbólummá váltak. (Ishii, 2004).

A mobiltelefon a mindennapjaink részévé válik, így életünk egyik fontos meghatározója, hogy mire használjuk, és milyen a viszonyunk, kapcsolatunk vele. A 2000-es évek eleje óta több kutatóban felmerült az a gondolat, hogy a telefon talán függőséget okozhat, így ebből a megközelítésből kezdték el vizsgálni a mobiltelefon felhasználókat. Bár a telefon-függőség és a telefonhasználat pszichológiai előzményeit sok kutatás elemezte, a pszichológiai jellemzőkkel való kapcsolatuk még elég vegyes. (Hong és mtsai, 2012) A mobiltelefonok népszerűen terjednek: főleg a fiatalok körében, akik megnövelik a szociális kommunikációjuk gyakoriságát, és ennek a technológiának a segítségével megnövelik az esélyüket arra, hogy társas kapcsolatokat hozzanak létre. (Hong és mtsai, 2012)

Vannak olyan társadalmi csoportok és olyan korosztályok ahol a társak és a környezet nagyobb befolyásoló erővel bír, a mobiltelefonok jobban elterjednek, mert még jobban növelhetik az összekapcsoltságot, megerősítheti ezeket a viszonyokat ezzel egyfajta biztonságérzetet adva. Ha valaki vészhelyzetbe kerül, tud hová fordulni, rögtön tud segítséget

hívni, ez is erősíti a biztonságérzet alakulását. Ezzel szemben a mobiltelefon sok problémához is vezethet. Például, a mobiltelefonok használata iskolában csökkenti a tanulók koncentrációját az óra alatt, (Hiscock, 2004; Selwyn, 2003) számla befizetésekkel kapcsolatos problémát okozhat (Funston és MacNeill, 1999; Youth Action, 2004) veszélyes vezetési szokásokhoz vezet (Pennay, 2006; Walsh és mtsai., 2008) és mobiltelefon függőséget okoz. (Ehrenberg és mtsai., 2008; Walsh és White, 2007) Az összes kimenetel közül a mobiltelefon függőségnek van a legerősebb kapcsolata a mobiltelefon használattal.

1. Témafelvetés

Viszonylag kevés kutatás foglalkozik ezzel a témával, mert maga a jelenség új keletű és a vizsgálatok nem érik utól azt a fejlődést, amit a mobiltelefonok fejlődése diktál. A kutatás konkrét témafelvetése az, hogy melyek azok a személyiségjegyek, amik hajlamossá teszik a serdülőket arra, hogy függővé váljanak telefonjuktól. Bármerre nézünk a környezetünkben mindenhol telefonáló, zenehallgató, telefonjával babráló fiatalokat látunk. Mindegy, hogy vonaton, buszon, étteremben, szórakozóhelyen fordulunk-e meg, a tinédzserek kezében mindig ott van a telefon. Vannak olyan országok ahol ezzel a témával már foglalkoztak, mint például Amerikában, Angliában, Ausztráliában, Japánban, Lengyelországban, Malajziában, Örményországban, Tájfüldön. Ezen tanulmányok nyomán kezdtem el én is vizsgálataimat, erre alapozom majd a kutatás elméleti hátterét, különböző hipotéziseimet, és ezek alátámasztását.

A dolgozat felépítése a bevezetés után a szakirodalmi áttekintéssel folytatódik, amit a kutatás és a módszerek leírása követ. Saját kérdőívet dolgoztam ki, mert a kutatáshoz nem találtam magyar validált kérdőívet a környezetemben tapasztalt jellemzők és a különböző kutatások alapján. Ezzel együtt három kérdőívet használtam. A dolgozat „Módszerek” részében mind a saját kérdőívet mind a másik két használt kérdőívet be fogom mutatni. Ezt fogja követni a minta általános jellemzése majd maga a vizsgálat és ennek eredményei a hipotézisek alapján. A dolgozat végén az eredmények alapján teszek egy összefoglalást, majd megpróbálok kitekinteni a témában rejlő további kutatható területek felé.

A mobiltelefon használat a kamaszkori élet fontos része sok fejlett országban. (Cheng-Fang Yen és mtsai., 2009) Ezért ezen a szálon kutattam én is tovább, a magyar diákok körében. Azért tartom ezt fontos kutatási területnek, mert több cikkből kiderült, hogy míg a mobiltelefon használat minden társadalmi csoportban és korosztályban nő, a legfontosabb és

legnagyobb piacot a tanulók biztosítják. Ezek a fiatal felnőttek a jelenlegi vásárlók és potenciálisan a jövőbeli vásárlók nagy részét teszik ki. (Head és Ziolkowski, 2012)

Bizonyos kutatás kimutatta, hogy a mobiltelefon a serdülőknek ez az a médium, ami által a szülők, család és tanárok felügyelete nélkül kommunikálhatnak. Valójában egy tanulmány megállapította, hogy ez a helyzet a fiatalabb tanulóknál is. Azonban, a családdal való kommunikáció ugyanolyan fontos, ha nem fontosabb, mint a korosztálybeliekkel folytatott beszélgetések. Ezért a serdülők között érdemes lenne vizsgálni azokat a pszichológiai jellemzőket, amik befolyásolják a telefonhasználatot, és a mobiltelefon használat és a mobiltelefon függőség közötti kapcsolatot, hogy megértsük ezek, fejlődés mechanizmusát. (Hong és mtsai, 2012)

Vajon mi annak az oka, hogy a fiatalok ennyire fontosnak tartják, hogy telefonjuk legyen? Vajon milyen személyiségjegyek állhatnak ennek hátterében? Ezekre a kérdésekre keresi a választ ez a kutatás.

2. Nomophobia

A virtuális kommunikációtól való függőséget, nem is olyan régen 2010-ben, nomophobiának nevezték el. Két komolyabb cikk szól erről a témakörrel ezért ezeknek a tartalmát használtam fel, mint a kórkép eddigi legpontosabb leírása. Fontos megközelítése a vizsgálatoknak, hogy a telefonfüggőség milyen patológiának számít, melyik kórképhez hasonlít a legjobban. Úgy találták, hogy az internetfüggőség közel áll ehhez a problémakörhöz. Különböző indoklásokkal kezdtek el kutatni ezen területen belül. Thatecher és Goolam (2005) azt állapította meg, hogy a magas kockázatú internetfüggők hajlamosabbak online interaktív játékokkal játszani és más online kommunikációs eszközöket használni. Továbbá, bizonyos technikák néhány használója lehet, hogy túl sokat használja ezeket, és mégsem mutatja a függőség jellemzőit. Ezek az esetek azt mutatják, hogy az internet túlzott használata nem feltétlenül okoz függőséget, de ha a függőség fenn áll, akkor az internet használat jelentősen megnő. A mobiltelefon használat ugyanabba az interakciós technológiába tartozik, mint az internet, ez alapján hasonló hatásai lehetnek. Ez a kutatás ezen feltételezések alapján átdolgozta Young (1998) internet addikcióról szóló skáláját, úgy, hogy illeszkedjen a mobil telefonokra. A kérdéseket állító mondatokba fogalmazták át.

Az okostelefonok miatt egyre jobban összefolyik a mobiltelefon és az internethasználat. A virtuális kommunikáció mindennapjaink szerves részévé vált, így egyszerűen

kialakulhattak ezzel kapcsolatos addikciós kórképek. Az új technológiák és a virtuális kommunikációt biztosító számítógépek és mobiltelefonok megnövekedett használata, változásokat hozott a napi rutinban és viselkedésben. Tételezzük fel, hogy van egy olyan személy, akinek szociális fóbiája van és kialakul nála egyfajta kommunikációs függőség a virtuális eszközökön keresztül (pl. nomophobia), és a számítógépet olyan eszközként használja, amivel kapcsolatban tud maradni a külvilággal, hogy ezzel csökkentse a stresszt, és hogy megvédje magát a direkt, személyes kapcsolatoktól. A nomophobia arra a disz-komfortérzésre és szorongásra utal, amit az okoz, ha nem vagyunk mobiltelefon, számítógép vagy más virtuális kommunikációs eszköz közelében. A szociális fóbia egyfajta szorongásos zavarként írhatjuk le. A nomophobiás viselkedésváltozásokat generál a napi rutinban és más vizsgálendő aspektusokat is sejtet, úgy, mint komorbid mentális rendellenességek jelenlétét. Ezek a technológiák, amik lehetnek személyi számítógépek (PC-k), és mobiltelefonok (MP-k). Ezen modern eszközök révén folytatott személyek (King és mtsai., 2010) közötti kommunikáció elemzése során fényderült néhány szerzett szokásra, mint például „jó és rossz” érzések, tünetek és érzelmek, amik további vizsgálatokat igényelnek. Néhány „jó” tulajdonsága ennek a szokásnak az, hogy kényelmes és mindig rendelkezésre áll, míg néhány „rossz” tulajdonsága a kóros függőség, félelem és szorongás, ami akkor következik be ha ezeket a modern eszközöket nem tudja épp használni. Ezt a kórképet nomophobiának nevezték el, és csak a közelmúltban lett meghatározva hogy a mobiltelefonok és a számítógépek vagy más virtuális eszközök hiánya, disz-komfortérzést és szorongást okoz azon személyek között, akik rendszeresen használják őket.

A nomophobiás tünetek jelenthetik egy már meglévő mentális zavar jelenlétét, amit ki kell vizsgálni, diagnosztizálni és kezelni kell (legtöbbször gyógyszeres kezeléssel és pszichoterápiával). Nomophobiás tünetek elsődlegesen olyan személyeknél léphetnek fel, akik szorongásos zavarral küzdenek, és csak egy jel arra az orvosnak vagy pszichológusnak, hogy kiderítse, mi lehet az eredeti oka. Az új technológiákkal folytatott emberi interakció legújabb következménye a nomophobia. ennek következménye az, hogy hivatalosan nem került még be a mentális rendellenességek körmeghatározó és statisztikai kézikönyvébe (DSM). King és társai nomophobiáról szóló kutatásukban hasonló okot találtak a kommunikáció függőséggel kapcsolatban. Abban az esetben, amikor egy pánikbeteg arra használta a mobiltelefont, hogy kevésbé szorongjon, és kevésbé érezze magát bizonytalannak, a mobiltelefon volt a közvetítő, mivel így közvetlen kapcsolatba tudott lépni olyan emberekkel, akikben bíz, mint orvosokkal vagy pszichológusokkal. A szociális fóbiától szenvedő betegek általában megvédik magukat azoktól a helyzetektől, ahol személyesen kell

megjelenniük, mint: nyilvános beszédek, előadás tartása vagy szociális csoportokban való részvétel. Ebből a szemszögből nézve, lehet, ez azzal végződik, hogy patológiás függőség szintjén fog foglalkozni a számítógéppel/mobiltelefonnal, ami nem megfelelő viselkedést von maga után, és kihatással lesz a személyes és a családi életre (King és mtsai.).

3. Szakirodalmi áttekintés

Míg az utóbbi években a mobiltelefonok használata és az elérhető alkalmazások és eszközök száma drasztikusan nőtt, addig azok a kutatások, amiknek fel kéne tárnia, hogyan változik a vásárlók attitűdje és értékelése a mobil alkalmasságáról, hiányoznak (Head és Ziolkowski, 2012). A kétezres évek elején íródott cikkek teljesen másfajta megközelítésből vizsgálták a mobiltelefonok szerepét, mint a mai kutatások. Az egyszerű mobiltelefonoknál a telefon által nyújtott szociális előnyökről kutattak főként, manapság már az okostelefonok által nyújtott alkalmazások felől vizsgálódnak. Griffiths (1996) meghatározta, hogy van technológiai addikció ami a viselkedéses addikciókhoz tartozik, ami emberi kölcsönhatásokat is magába foglal és nem kémiai jellegű (Cheng-Fang Yen és mtsai., 2009). Idesorolható például az internetfüggőség, amit már bemutattam, mint hasonló kórképet. Ahogy az majd a szakirodalmi háttérből is látszik, a telefonnal, a telefonhoz való viszony nagyon sok embernél nem tűnik hétköznapiak. Bár nincs meghatározva, hogy milyen és hány kritériumnak kell ahhoz teljesülnie, hogy valakit függőnek nyilvánítsunk, de az biztos, hogy a telefonhasználatnak van egy patológiás szintje, ami zavarhatja az életvitelt. Ebből a csekély elméleti háttérből a szakirodalom főleg a serdülőkkel kapcsolatos tanulmányokra vonatkozik majd, de kitekintek más területekre is, és releváns cikkekre ebben a témában.

Ahogy a felnőttek körében megnőtt a telefonhasználók száma az szoros hatással volt a gyerekek és serdülők közötti növekedésre is. A technológiai fejlődés a mobiltelefont egyre kifinomultabbá és a funkciókat egyre bonyolultabbá változtatta, mint például, hangposta, játékok, a harmadik generációs (3G) telefonokon a multimédia üzenetek és az internet-hozzáférés, ezek néha lehetnek a megvásárlásuk okai, de nem mindig és nem feltétlenül jelentenek szignifikáns előnyt a tulajdonosnak. A mobiltelefon birtoklás néhány előnye inkább gyakorlati, mint alapvető vagy központi, de biztosan nem jelentéktelen (Davie és mtsai, 2004).

Sőt, a mobiltelefon használat egyes előnyei inkább leírhatóak pszichológiai és szociális megközelítésből, mintsem műszaki vagy gyakorlati szempontból. Davie és munkatársai (2004) úgy gondolják, hogy a mobiltelefon használat megnövekedésének okai néha

megegyeztethetőek ugyan azokkal a faktorokkal, amikkel megmagyarázható a birtoklásból eredő haszonélvezés, de a 2 faktorhalmazt meg is különböztethetjük. Például, Leung és Wei (2000), Hong Kong-ban, leírtak hét faktort a mobiltelefonon keresztül való kielégülésről: divat / státusz, szeretet / szociabilitás, pihenés, mobilitás, azonnali hozzáférés, közbenjárás és megnyugtatás. Továbbá, Aoki és Downes (2003) amerikai főiskolásokkal folytatott kutatásuk során megtalálták a mobiltelefon vásárlás fő okait, mint: biztonságban érezni magunkat (például ha éjszaka vezetünk) költséghatékonyság miatt, a folyamatos információtárolás miatt (például: telefonszámok), a szociális interakciók miatt a barátokkal és családdal, és a magánélet fenntartása miatt.

Világszerte több mint 4 milliárd mobiltelefon van használatban, ennek háromnegyede a fejlődő országokban. Még Afrikában tízből négy embernek van telefonja (The Economist, 2009). Az tény, hogy a fogyasztók nagyobb hangsúlyt fektetnek a képességekre és kisebb hangsúlyt fektetnek a használhatóságra a saját termékük értékelésénél. Érdekes, hogy amikor a készüléket ténylegesen használni kezdik, akkor a használhatóság sokkal fontosabbá válik, mint a készülék által nyújtott képességek. Ezen ügyfelek számára, ha maximalizálni szeretnénk a segédprogramok számát, akkor az ideális mobilnak a következőket kell csak tartalmaznia: szöveges üzenetküldés, ébresztőóra, fényképek készítése és/vagy küldése és naptár (Head és Ziolkowski, 2012). Balakrishnan és Raj kutatási eredményei azt mutatják, hogy a legtöbb (97,7%) a válaszadók közül 5 és 10 perc között használja a telefonját naponta. A diákokkal íratott naplóból az derült ki, hogy a telefonhívások többségét (96,3%) a közeli barátokkal és a családdal bonyolítják le. Ahogy a magas átlagértékek mutatják, a mobiltelefon fő használati oka a társasági és a magánélet megélése és ezt szorosan követi a státuszszimbólum jellege, és a biztonsági célra való használata (Balakrishnan és Raj, 2012). Természetesen a mobiltelefonok ugyanabba a divat kategóriába kerültek, mint a gyerekeknél a legújabb sportcipő, iskolatáska stb. beszerzése, vagy a felnőtteknél a DVD vagy hordozható számítógép megvásárlása (Davie és mtsai., 2004).

Mivel a legtöbb válaszadó azt jegyezte meg, hogy soha nem kapcsolja ki a telefonját, így ezt is tekinthetjük a függőség egyik tünetének. Ez hasonló eredmény Macro-éhoz aki 2004-ben Indiában kutatott és a válaszadók 58%-a azt mondta, nem tudja elképzelni életét a telefonja nélkül még csak egy napra sem, és a 72%-nak mindig be van kapcsolva a telefonja, ami azt tükrözi, hogy úgy érzik állandóan elérhetőnek kell lenniük. Hasonlóképpen okozhatja a telefonfüggést az is, ahogyan ez a kutatás bizonyította, szükség van arra, hogy felmentsük magunkat az alól a szorongás alól, hogy nem kapunk meg hívásokat vagy attól a szorongástól,

hogy messze vagyunk a családunktól, más szóval, a jutalom és a mentesség az elfojtott szorongástól (Balakrishnan és Raj, 2012).

A telefonok egyik gyakran említett előnye az, hogy amikor vészhelyzetbe kerülünk és gyorsan kell felvenni a kontaktust valakivel (például: család, sürgősségi ellátás) akkor a mobil létfontosságúvá válik, gyakran ez az egyik legfőbb oka annak, hogy megvásároljuk. Az ilyen helyzetek kiterjedhetnek az autóbalesettől, szívrohamtól vagy erőszaktól való fenyegetettségtől kezdve a hétköznapi problémákig, mint lekésni egy buszt vagy vonatot. Ez az előny különösen fontos a sérülékeny embereknek, de egyértelműen van egyetemes jelentősége is. A mobiltelefon egy másik előnye az, hogy biztonságérzetet ad (Davie és mtsai, 2004). Különösen a fiatal lányok, azt nyilatkozták hogy ha a telefon a közelükben van akkor az biztonság és védelem érzetet ad, főleg akkor ha egyedül vannak éjszaka, hiszen így vészhelyzet esetén képesek gyorsan kapcsolatba lépni másokkal (Carroll, Howard, Peck, és Murphy, 2002). Így a mobiltelefon egyfajta biztonságérzetet nyújt egyes használóknak (Walsh és mtsai, 2008). A fiúk és a lányok jelentősen eltérnek mind a minőségi jellemzőkben, mind a használati okokban. A fiúk általában sokkal rövidebb hívásokat végeznek sokkal gyakorlatiasabb okokból vagy mikro-megbeszéléseket például, hogy mikor/hol találkoznak, a lányok beszélgetései inkább hajlanak át bensőségebb beszélgetésekbe vagy csak azért is telefonálnak, hogy köszönjenek (Ling, 2004). A kutatás célja az volt, hogy megvizsgálják, az egyetemista lányok pszichológiai karakterének mely része lehet prediktív a mobiltelefon függőség és mobiltelefon használat tekintetében (Hong és mtsai, 2012).

Sok tulajdonos a kezdetektől látja ezt az előnyét a telefonnak, vannak, akik csak később látják meg ezt, és ez nem, az hogy egyszerűen kihasználják a kapcsolattartási funkciót, amikor például lekésnek egy vonatot stb. nem is az, hogy dobjanak egy „hello”-t a szülőknek vagy a gyerekeknek, hanem az hogy „pletykáljanak” a családdal vagy a barátokkal (Davie és mtsai, 2004). A „pletykálás” meghatározása és szerepe önmagában is sok mindent magába foglal, nagyrészt ezen a témán kívül esik, de Fox (2001) megemlíti néhány olyan irodalmat, ami releváns a mobiltelefon használat szempontjából. A pletykálás tartalmazza az emberi szociális kommunikáció nagy részét és ezért nem meglepő, hogy a telefonon való beszélgetés nagy részét is ez képi. Fox (2001) megállapította, hogy a pletykálásról szóló kutatások nagy része a pletykálás pozitív szociális és pszichológiai funkcióira mutat rá: megkönnyíti a kapcsolatépítést, csapatépítést, pontosítja a szociális pozíciót és státuszt, megerősíti a közös érdekeket, segít a konfliktuskezelésben és még sorolhatnánk. . Mások (Walther, 1992; Reeves és Nass, 1996) a szemtől szembeni kommunikáció elszegényedését vélik felfedezni a másfajta

eszközök miatt, mint például, a videokonferencia, a hangposta, az írásbeli kommunikáció bizonyos fajtái, beleértve az e-mail és az üzenetküldés.

Bár a telefonnak számos előnye van, a kutatások arra is rámutatnak, hogy a mobiltelefon használatnak negatív hatásai is lehetnek, mind a használóra, mind a környezetére való tekintettel (Balakrishnan és Raj, 2012). A túlzott telefonhasználat miatt kialakult adósságok (Griffiths és Renwick, 2003) rékényszeríthetnek fiatalokat, hogy lopjanak azért, hogy ki tudják fizetni a számláikat. (Netsafe, 2005). Vannak más aggodalmak is, amik figyelmet érdemelnek, mint a fenyegető vagy zaklató telefonhívások, különös tekintettel a gyerekekre és a fiatalokra. A National Opinion Poll kutatása (2001) alapján az Egyesült Királyságban 7 és 16 éves korosztály 14%-a kapott már támadó vagy megfélemlítő telefonhívásokat, de ez a probléma még kiélezettebb a 14 és 16 éves korosztályban (21%). Továbbá, ezek vezethetnek zaklatáshoz vagy fizikai támadásokhoz is. Egy másik típusú probléma is mutatkozik, bizonyítottan (Harrington és Mayhew, 2001) aggasztó növekedést mutat a mobiltelefon lopások száma. Különös aggodalmak merültek fel a társadalmi kirekesztettséggel kapcsolatban (Ling, 2000; Pavis és mtsai., 2001; Charlton és mtsai., 2002) és Leung és Wei's (1999) kutatása valóban szignifikáns különbséget mutatott a mobiltelefont használók és a nem használók között, amiből kiderült, hogy a mobiltelefon használók fiatalabbak, gazdagabbak, és jobban képzettek, mint a nem használók. Így arra következtetünk, hogy a modern társadalomban a mobiltelefonnak központ szerepe van a kapcsolatépítésben, csapatépítésben, pontosítja a szociális pozíciót és státuszt egy csoportban, megerősíti a közös érdekeket, segít a konfliktuskezelésben stb. (Fox, 2001). Az utóbbi aggodalom lehet, kisebb eséllyel mutatkozik meg általános iskolai környezetben (Davie és mtsai, 2004).. Bár amikor egy telefon csörög tanóra közben, az eltereli más tanulók figyelmét, nem is beszélve az előadóról (Balakrishnan és Raj, 2012). Az Egyesült Királyságban és néhány más ország általános iskolái túlnyomórészt a szomszédságban elhelyezkedő iskolák, ahol a társadalmi kapcsolatok az iskolán belül és kívül általában ugyan azok. Így rengeteg lehetőség van a kapcsolat-építésre, csoportalkotásra stb. Mivel a középiskolában így nem tudnak kialakulni olyan mély kapcsolatok, és a tanórák is kevésbé szociálisak, mint a szomszédság-közelit általános iskolákban, a mobiltelefon, mint egy másik médium a szociális kapcsolatok fenntartására előnyösebb lehet (Davie és mtsai, 2004).

Néhány kutató, mint például Gergen (2002), azt feltételezte, hogy a mobil telefononnal való kommunikáció a személyes beszélgetések kárára fog menni, először is anonimizálás fog bekövetkezni ezt követően pedig ennek gyengülése megy majd végbe. Ling (2004) és Geser (2005), többek között azt állítják, hogy a mobiltelefon kommunikáció lehetővé teszi, hogy az

emberek kilépjenek váratlan helyzetekből és hasonló gondolkodású emberekkel lépjenek kapcsolatba. De, a megvásárolt, nem helyhez kötött mobiltelefont bárhová vihető és bármikor és bárhol indíthatók róla hívások (Plant, 2000) és a valamikor szabályozott egyének életének struktúrája fellazul azzal, hogy a telefon fokozza az egyéni mobilitást (Kopomaa, 2002) és a társadalmi hatékonyságot (Katz és Aakhus, 2002). Az a rugalmasság, amit egy mobiltelefon lehetővé tesz, leírható lenne, mint gyakorlati haszon, de nincs kétség afelől, hogy az a szabadság, amit lehetővé tesz, magába foglal egy fontos pszichológiai komponenst. Ez igaz lehet minden egyes használóra, de lehet, hogy azok számára, akikről azt gondoljuk, hogy függnék másoktól vagy sérülékenyebbek, mint például gyerekek vagy fiatalok, betegek, hátrányos helyzetűek, idősek, ez a komponens másként hat. Lehet, hogy a szülők is úgy látják a mobiltelefont, mint egy eszközt, ami szabadságot ad nekik, ami lehetővé teszi számukra, hogy részt vegyenek vagy élvezzenek különböző tevékenységeket a gyerekeiktől távol –azzal a tudattal, hogy egyetlen gomb megnyomása választja el őket egymástól- amiken enélkül a lehetőség nélkül, nem szívesen vennének részt (Davie és mtsai, 2004). Egy másik cikk az angol gyerekek mindennapos mobiltelefon használatával kapcsolatos szokásait tárja fel a barátságok és kapcsolatok kezelése és karbantartása szempontjából. Ez a kutatás ad egy szociális konstruktivista perspektívát, nyújt egy elméleti keretet, ami feltárja, hogy a gyerekek hogyan használják a mobil telefon technológiát, és hogyan értik ennek kockázatát a mindennapi életükben (Bond, 2010).

Ling's egy Norvég kutató (2004) azzal érvel, hogy a mobil telefont csak abból a szemszögből nézik, hogy a gyerekeket alapvetően támogatja a kapcsolatokban, biztonságot és nyugalmat ad, de egyidejűleg szorongást és bizonytalanságot is okoz. Wilska (2003) megjegyezte azt, hogy azok a szülők, akik a 7 év körüli gyereküknek azzal a céllal vesznek telefont, hogy ez egy „életre szóló” élmény legyen neki, attól függetlenül a gyerek még főként egy díszes játéknak fogja tekinteni a telefont. Ezek után a szülők sokkal több szabadságot engedhetnek meg gyerekeiknek anélkül, hogy fizikálisan kontrolálnák őket és még a lelkiismeretük is tiszta marad (Wilska, 2003). Ebből a perspektívából a telefont egy technológiának ítéldhetjük, ami a felügyeletért felelős (Green, 2002). Wilska szerint ugyanis a mobiltelefon lecsökkenti a lehetőséget arra, hogy egy szülő kontrolálni tudja a gyereke kommunikációját. A gyerekek beszélgetései most már sokkal privátabbak lehetnek és a szülőknek nem feltétlenül kell ismerniük a gyerekeik barátait többé. Wilska (2003) megemlíti azt is, hogy a fiatalok mennyire magáévá tudják tenni a mobiltelefonjuk által nyújtotta szabadság érzését. Ezért bizonyos értelemben a szabadság, sőt „emancipáció” együtt járója a mobiltelefon használatnak a gyerekek és a fiatalok körében (Ling, 2000). A másokkal való

kommunikáció eszköze szó szerint a kezükben van, mint egyfajta kontrol a saját sorsuk felett (Katz és Aakhus, 2002). Ők döntenek el hogy mikor, hova és kinek telefonálnak. Nem kell engedélyt kérniük, a szülők minden kihallgatása könnyen elkerülhető és mindenfajta ellenőrzés szinte lehetetlen (Livingstone and Bovil, 1999). Sok gyerek beszél viszont abban a kontextusban a telefonjáról – hogy mobil nélkül nem lesznek barátai, ezzel mondattal bemutatva, a mobil telefon fontosságát a gyerekek mindennapi szociális életében és barátságaikban (Bond, 2010): Cathy: (17 éves): nem lehetnek barátaiad nélküle.

Davie és munkatársai, (2004) kutatásának az eredményei alapján, a telefonálások közel fele (47%) csevegés; 26%-a arról szólt, hogy informálják a szüleiket hollétükről; és a hívások további 20%-a arról szólt, hogy szóljanak szüleiknek hogy menjenek el értük az iskolába vagy egy barátjukhoz. A gyerekek kétötöde (38%) azt mondta csak akkor használja a telefont, ha nagyon szükséges. A mobiltelefon egy olyan tárgy, amit intimitással és a közelség megélésével társítottunk. A gyerekek kapcsolataik nagyon sok aspektusát kontrolálják a telefonnal, és úgy tekintenek rájuk mint ami kielégíti mind az érzelmi mind a funkcionális igényeiket (Bond, 2010).

A leggyakoribb hely ahonnan telefonálásokat indítottak az otthonuk (38%). Más helyekről, mint „város” (14%); „barátokkal töltött idő közben” (12%); és legáltalánosabban „otthonon kívül” (27%). A minta egy jelentős kisebb része (20%) az állította, hogy a telefonjukat féltik attól, hogy megsérül vagy ellopják. De mégis csak a minta 65% védi a telefonját pin-kóddal (Davie és mtsai, 2004). Pedig Bond (2010) kutatásában a gyerekek beszámolóit alapján ők úgy érzik, hogy sokat tudnak a mobiltelefon multi funkciós használatáról. Úgy néznek magukra, mint tapasztalt használóira ennek a technológiának, főleg az idősebb generációkkal szemben, és világosan megértik a fontosságát mind ennek a fogalomalkotásnak mind a mobil telefon használatnak.

Cheong and Park (2005) azt bizonyította, hogy az emberek játékoságának szintje segít bejósolni azt, hogy az emberek mennyire használják ki mobiljukon az internetet, míg Fang és mtsai a játékoságot csak akkor találták befolyásoló tényezőnek, amikor a mobilt játékokkal kapcsolatban vizsgálták, az általános és kereskedelmi mobil internet használattal kapcsolatban nem volt ilyen eredmény. (Verkasalo és mtsai., 2010). Egy másik kutatás fényt akart deríteni arra, hogy az okostelefonok különböző funkcióinak (internet, játékok, és térképek) használói és nem használói között milyen különbségek vannak. Az embereknek abban a szándékában, hogy új technológiát használnak, egyfajta rendszer specifikus belső motivációként mutatkozik meg az élvezet. (Venkatesh, 2000). Ebben a tanulmányban azt találták, hogy a társas nyomás vagy normák határozzák meg annak a mértékét, hogy az egyénnek az a benyomása van, hogy

a fontos mások azt hiszik róluk, hogy használnak új technológiákat, ebben az esetben a mobil fejlesztéseket (Verkasalo és mtsai., 2010). A Fortunati és Taipale (2012) kutatásának kérdései azok voltak, hogy: a mobiltelefon birtoklás a városi élethez vagy a vidéki élethez kapcsolódik inkább, és a mobiltelefon birtoklás különbözőképpen hat-e a városi és a vidéki szociális szféra szerveződésére? Ez a cikk megerősítette, hogy már nincs különbség a vidék és a város között mobiltelefon birtoklás tekintetében. A kis eltérések a különböző város nagyságok között azt jelenthetik, hogy a telefonok attól függően fordulnak elő, hogy milyen a kulturális és a szociális befolyásolás az adott környezetben. Lehet azért, mert a telefon igazi elhelyezkedése az emberi test (a kéz) és a ruházat (pl. zseb, táska). Ezen felül lehet még egy másik elem is: a nagy városok több lehetőséget kínálnak, de a nehézségek, amik miatt nehezebben változtatnak helyet a polgárok (közlekedés, nagy távolságok, a biztonságérzet hiánya) eltávolítja a szociálilitás gyakorlásától. Éppen ellenkezőleg, a falvak vagy kis városok pedig kevesebb lehetőséget nyújtanak (lehet mozi vagy esetleg színház), de a mozgás sokkal egyszerűbb (nincs forgalom, kis távolságok és nagyobb biztonságérzet). Végül, a gyakorlatban mind ezek a kommunikációs formák nem mutattak szignifikáns különbséget (Fortunati és Taipale, 2012).

Ez a Hong és munkatársainak (2012) kutatása kimutatta, hogy a mobiltelefon függőség szignifikánsan korrelál a teljes telefon-beszélgetési idővel, a hívások számával és üzenetek számával (Billieux és mts., 2007, 2008). Hasonlóképpen a magas szociális fóbiával rendelkező emberek nem használják túlzottan a telefon hívás funkcióját (Whiteside és Lynam, 2001); több időt töltenek el indirekt kommunikációval például sms-eken keresztül (Bianchi és Phillips, 2005; Billieux et al., 2008; Butt és Phillips, 2008).

A telefonhasználat egyik fő jellegzetessége a szöveges üzenet küldés, sokan ezt a vonalat kutatják. Ahogy a mobiltelefonok elérhetősége, megfizethetősége és népszerűsége nőtt az utóbbi évtizedekben, a szöveges üzenetküldés az egyik elsődleges kommunikációs formává vált a serdülők között (Skierkowski és Wood, 2012). Az oktatási szakemberek szerint ennek vegyes hatásai vannak. A pozitív oldalon, néhányan úgy gondolják, hogy ez fejlesztheti a diákok képzeletét és ez által javulhatnak az írás-olvasás készségek (Ananova, 2001). Másrészt, vannak kutatók, akik azt állítják, hogy a szöveges üzenetküldést a diákok úgy használják, hogy lerövidítenek szavakat és ez károsan befolyásolhatja a nyelvhasználatot és a helyesírást. Howard, 2001). Szöveges üzenetek tárolhatók a telefon memóriájában, mint egy vizuális támogatás ahhoz, hogy előhívjuk a régi gondolatainkat, érzéseinket és tudásunkat arról, hogy a barátságunk milyen nagy becsben van tartva (Davie és mtsai, 2004). Ha mondhatjuk így, akkor a mobiltelefon és a szöveges üzenetküldés a mai fiatalok kulturális életének szerves részévé vált. Azonban kevés kutatás szól arról, hogyan reagálnak az emberek

a szöveges üzenetküldés hiányára (Skierkowski és Wood, 2012). Rajabi és munkatársai (2012) kutatásának fő célja az volt, hogy meghatározzák a szöveges üzeneteken (sms) keresztültörténő beszélgetések mennyiben csökkentik az agresszív viselkedést serdülőknél. Úgy tűnik, hogy az sms-ezés egy megvalósítható útja annak, hogy megnyugtató szituációként szolgáljon és ez alatt az idő alatt segít az önkontrollban és az öntudat megtartásában, amíg egy serdülő agresszív időszakában van.

Mivel a szöveges üzenetek használata mobiltelefonon keresztül egy egyre gyakoribb és növekvő jelenség (National Opinion Poll, 2000). Ez a kutatás két csoportot generált az egyetemista mobiltelefon vásárlók között: folyamatos kommunikálók és információ keresők. A folyamatos kommunikálóknak van egy elsődleges céljuk, amiért használják a telefont: szinkron módon azonnal kommunikálni. Az információ keresőkkel szemben, akik a szinkron kommunikációt (szöveges üzenetküldés) ugyan annyira értékelik, mint az aszinkront és az információkeresést az interneten (Rajabi és mtsai, 2012).

Egy másik fontos kérdés, amivel kapcsolatban magyarázatra van szükség, hogy miben különböztetjük meg azokat a serdülőket, akik problémás mobiltelefon használók azoktól, akik nem problémás mobiltelefon használók. A DSM-IV szerint, a viselkedéses pszichológiai vagy biológiai diszfunkciók megnyilvánulásai fontos meghatározói egy mentális zavarnak. Szintén fontos megállapítani, hogy a problémás mobiltelefon használat klinikai tünetei nem összekeverhetők-e mobiltelefon használat káros következményeivel. Mint a legtöbb mentális zavarnál a DSM-IV-ben, itt is meg kell határozni azt, hogy milyen tüneteknek kell teljesülnie ahhoz, hogy meg tudjuk különböztetni a patológiás megnyilvánulást a nem patológiástól. Eddig egy tanulmány sem tudta meghatározni hány tünetnek kell feltétlenül megjelennie a problémás mobiltelefon használatnál ahhoz, hogy klinikusi figyelmet igényeljen (Cheng-Fang Yen és mtsai., 2009).

1.1 A telefonfüggőség bemutatása Brown kritériumai alapján

Hasonlóan a Diagnosztikai Kritériumok című könyvben (DSM IV) megfogalmazott kémiai függőség kritériumaihoz (APA,2000), és tüneteikhez, mint, kiemelkedő gondolat, konfliktusok, eufória, tolerancia, elvonási tünetek, visszaesés a viselkedéses addikciók tünete is leírhatóak így (Brown, 1993). Brown kritériumai azonban azt hangsúlyozzák, hogy főleg a pszichológiai és a viselkedésbeli addikciós tüneteket kell figyelembe venni, mintsem a fiziológiásakat, ami inkább az kémiai függőség kapcsolatban jelenhet meg. Bár a viselkedéses addikciók tünete változhatnak a viselkedés függvényében (Lemon, 2002; Orford, 2001) a

legmeghatározóbb jellemzője a túlzott ragaszkodás egy tárgyhoz vagy viselkedéshez a negatív következmények ellenére (Nakken, 1996; Orford, 2001).

- Kiemelkedő gondolat

Ez egy kiemelkedő gondolat, a mobiltelefon felülír más gondolkodási folyamatokat (Brown, 1997) szemléltetve lesz a következő idézetekben, ahol a résztvevők kifejtették hogyan gondolkodnak a telefonjukról, amikor megpróbálnak más tevékenységre összpontosítani (Walsh és mtsai, 2008).

„Megpróbálok az előadásra koncentrálni, de a telefonom figyelemelterelő.” (17, lány)

Amellett hogy a mobiltelefon bizonyos időközökben az uralkodó gondolat, a viselkedési kiugrásra is tapasztalható. Egy résztvevő kifejtette, hogy ő nem megy olyan helyre szabadságra, ahol nincsen térerő (Walsh és mtsai, 2008). Mások így nyilatkoztak:

„Amikor felkelek, megnézem a telefonom, utána elmegyek zuhanyozni, amikor visszajövök, megint megnézem a telefonom.” (lány, 16)

- Konfliktus más tevékenységekkel

Ahogy a fenti kommentekben is látható, hogy a viselkedési kiugrás ahhoz vezethet, hogy más tevékenységekkel nem fér össze. Az egész fókuszcsoporthoz tartozó résztvevői egységesen azt írták le, hogy a mobiltelefon használat hogyan zavarja őket más tevékenységek végzésében, mint munka, vezetés vagy szociális tevékenységek, ahogy ezt a következő idézet is mutatja (Walsh és mtsai, 2008):

„Mindig ellenőrzöm a telefonom a munkahelyemen, hogy lássam üzent-e nekem valaki.” (lány,17)

Ellentétben azzal, hogy különböző tevékenységeket zavar, a személyközi konfliktusok nem annyira nyilvánvalóak, mivel a résztvevők nem számoltak be arról, hogy a mobiltelefon használatuk bármilyen konfliktushoz vezetett volna más emberekkel (Walsh és mtsai, 2008).

- Eufória és megkönnyebbülés

Brown (1997) szerint az eufória élménye egy rövid időtartamú örömet okoz a viselkedés folytatása miatt.

„ Szeretve érzed magad. Ez annyira egyszerű. Boldog leszel attól, hogy valaki rád gondol.”
(lány, 18)

- Az irányítás vagy a tolerancia elvesztése

A tradicionális tolerancia fogalmával ellentétben, ami magába foglalja a viselkedés folytatását egyre nagyobb mértékben az eufória eléréséhez (Brown, 1997) úgy tűnik, hogy a túlzott mobiltelefon használat elvezethet ahhoz, hogy elveszítjük a kontrollt a mobiltelefon használatának mennyisége felett. Néhány résztvevő azt nyilatkozta, hogy meg voltak lepve a saját használati mennyiségükön, ami a magas számlákon tükröződött vagy a kártyájukról lefogyott pénz jelezte, (Walsh és mtsai, 2008) például:

„Azt mondtam magamnak, hogy nem fogok senkit felhívni ezek után, de a számláim még mindig 40 dollárosak, és nem tudom, mikor csinálom.” (lány,17)

- Elvonás

Az elvonás kellemetlen érzésekben jelentkezik, olyan helyzetekben, amikor nem tudjuk folytatni a viselkedést (Brown,1997). Az elbeszélgetésben arról, hogy a résztvevők mit éreztek abban az időben, amikor nem voltak kapcsolatban a telefonjukkal vagy nem használhatták őket, bizonyos szintű személyes szorongás volt megfigyelhető (Walsh és mtsai, 2008).

„Elég idegesnek érzem magam, amikor a telefonom nem működik” (lány, 16)

A megbeszélések során, a résztvevőket megkérdezték arról, hogy mit éreznének akkor, hogyha azt mondanák, hogy a következő 3 napban nem használhatják a telefonjukat. A résztvevők nagy többsége azt állította, hogy minden olyan kísérletre nemet mondanának, ami akadályozná őket a telefonjuk használatában (Walsh és mtsai, 2008), például:

„Kizárt, hogy bárhová nélküle menjek.” (férfi, 20)

- Visszaesés és visszahelyezés

Visszaesésről és visszahelyezésről akkor beszélünk, amikor az ember sikertelenül próbálja meg csökkenteni a viselkedést, később ugyan úgy vagy még nagyobb mértékben

folytatja, mint azelőtt (Brown,1997). A beszélgetések során, kevés szó esett arról, hogy bárki is csökkenteni akarná a mobiltelefon használatát. volt egy kivétel, aki pénzügyi válságban volt a túl sok telefonálás miatt. Ő leírta saját hozzáállását a telefonszámlák csökkentéséhez, de végül ő sem járt sikerrel (Walsh és mtsai, 2008).

4. Hasonló kórképek bemutatása

Több kutató megpróbálta más kórképekhez hasonlítani a telefonfüggőséget. Legnyilvánvalóbbnak az internet függőséget, és a dohányzást találták. Később a viselkedéses addikciók közé sorolták és a szociális fóbiához is hasonlítják. Legújabb kutatások alapján egyfajta virtuális kommunikációtól való függőségnek tartják, amit nomophobiának neveztek el, ezt mutattam be, mint a függőség legpontosabb eddigi leírását.

4.1. A viselkedési addikciók jellegzetességei

A telefonfüggőséget néhányan a viselkedéses addikciók köz sorolják, így fontos leírni mik is azok jellegzetességek, amik miatt ezt feltételezhetik. Az emberi élet meghatározó elemei a táplálkozás, a szexualitás, a munka és a játék. Ugyanakkor, ha e tevékenységek túlzott és vagy kóros formában nyilvánulnak meg, akkor beszélünk viselkedészavarokról, viselkedési addikciókról. Ha a viselkedési addikció fogalmát széles értelemben használjuk, akkor magába foglalja az alábbi betegségeket, viselkedészavarokat: hajtépegetés, körömrágás, bulimia, kényszeres vásárlás, kleptománia, kóros játékszenvedély és szexuális addikciók. a felsorolt kórképek látszólag igen különbözőek, mégis vannak olyan hasonlóságok tünettaniilag, etiológiailag és terápiásan, amelyeknek alapján ezeket a betegségeket vagy viselkedészavarokat közös csoportban tárgyaljuk. Tünettaniilag számos különbség ellenére, mégis felfedezhetők alapvető hasonlóságok. A spektrum egyik végén álló betegségekre a túlzott kényszeresség, kockázatkerülés jellemző, míg a másik oldalra az impulzivitás a fokozott kockázatvállalás a tipikus magatartás. Mindegyikben közös. hogy egy „kellemesebb, jobb állapotba” jutáshoz valamilyen cselekvést kell, muszáj végrehajtaniuk, amely általában ritualizált jellegű. a telefon is ezt nyújtja a használó számára, kilép a mindennapi életből. A hangsúly a „kell, a muszáj” szavakon van. Ha valamit nem tesznek meg, akkor szenvednek tőle, mivel a természetes örömforrások nem hozzák meg számukra a nyugodt, oldott állapotot. Az addikcióban szenvedő egyéneknél ezek a természetes örömforrások nem képesek kiváltani egy vágyott, nyugodt, harmonikus állapotot, legfeljebb akkor, ha ezeket a magatartásformákat

szélsőséges értékben élik ki. A viselkedési addikciókra egyaránt jellemző a „húzás” és „lökésmechanizmus”.

A betegség időtartamával és súlyosságával párhuzamosan egyre inkább a „lökésmechanizmus” válik dominánssá. Ezzel jól összhangba hozható két dolog is. Egyrészt a depresszió, másrészt a függőség lényege, „ha nem csinálhatom, akkor egyre rosszabbul érzem magam”. A kémiai és viselkedési addikciók közös biológiai és pszichológiai gyökereire utal az a tény, hogy ugyanazon betegnél egyszerre több addikció fordulhat elő, illetve az egyik addikciót felváltja egy másik (Németh,2000). Van, hogy valaki rágja a körmét és mellette tépi a haját, ugyanígy a telefonfüggőség mellett is lehet egy másik addikció akár kémiai akár viselkedéses.

Az addikcióra való hajlam genetikailag meghatározott. a különböző viselkedési addikciókban az addiktív, az impulzív és a kompulzív viselkedészavar elemei egyaránt felismerhetőek, és ezek bizonyos mértékig- egyes neurotranszmitterekhez köthetők. A jutalmazási /megerősítési mechanizmusokban a dopamin, az arousal és az újdonságkereső magatartásban a noradrenalin, a viselkedés elindításában illetve gátlásában, valamint az impulzivitásban/kompulzivitásban a szerotonin játszik meghatározó szerepet. Természetesen a veleszületett hajlam önmagában nem jelent betegséget. Nagyon sok függ a szociokulturális tényezőktől, kezdve onnan, hogy milyen a női ideál, egészen odáig, hogy milyen könnyen kerülhetünk kapcsolatba különböző szerencsejátékokkal (Németh, 2000).

A telefonfüggőség ebből a szempontból nagyon könnyen kialakulhat, ugyanis mindennapjaink szerves része a mobiltelefon használat. A média szerepe ebben az esetben kiemelkedő, ugyanis körbe vagyunk véve olyan reklámokkal, amik kifejezetten azt hangsúlyozzák, hogy életünk elképzelhetetlen lenne a mobiltelefonok nélkül. Hasonlóképpen a folyamatosan újuló, és modernebbé váló telefonkészülékek hirdetése elárasztják az utcákat, újságokat, kiemelve azt, hogy státuszunk a társadalomban vagy egy csoportban a telefonunk márkájától függ. A mostani telefongyártók fő marketing szempontja, hogy a telefonokat olyan funkciókkal és olyan kiegészítőkkal lássa el, hogy minden szituációban velünk lehessenek, minden problémánkat velük oldjuk meg. (országos szintű térérő/internet lefedettség, GPS, hatalmas/bővíthető memória, külső akkumulátorok, vízhatlan tasak, kamera kiegészítők, zenelejátszási kiegészítők, napelemes töltő). Az internethasználat révén a telefonra való letölthető alkalmazások száma végtelen, az újság és könyvolvasástól kezdve bármilyen játékon keresztül a barátok helymeghatározásáig. Ahogyan Németh (2000) könyvében olvashatjuk a pszichológiai okokat sem lehet figyelmen kívül hagyni. A családi környezetnek, a gyerekkori pszichotraumáknak és az aktuális konfliktusoknak egyaránt szerepe van a

viselkedésaddikciók kialakulásában és lefolyásában, de ennek jelentősége kórképenként és egyénenként különböző lehet (Németh, 2000).

A szociális fóbia, a nomophobia és a viselkedéses addikció ebben az esetben párhuzamosan folymhat egymás mellett. Nincs még olyan tanulmány, ami élesen elválasztaná, hogy mikor mi okozza a telefontól való függést. A serdülők esetében azt gondoltam leghelyesebbnek, ha különböző személyiségjegyeket próbálom meg kapcsolatba hozni a telefonhasználattal, ahogy ezt más kutatók is tették.

4.2. Internetfüggőség és okostelefonok

Az okostelefonok fogalmát nehéz teljességében megfogalmazni, mert napról napra bővül a leírás. De az aktuális lényeges különbségeket egy About.com-os cikkben foglalták össze a legjobban. André Hahn, a berlini Humboldt Egyetem pszichológusa alapvetően pozitívnak értékeli az online kommunikációt. Azonban úgy vélte, hogy a függőséget és normális felhasználói szokásokat elválasztó határmezsgye rendkívül vékony. A függők elhanyagolják a valódi életüket, szokásaikat, egyre több időt töltenek a világhálón. Elveszítik időéréküket, nem tudják szabályozni, hogy mennyi időt is töltenek el a virtuális világban, a határvonalak elmosódnak (Informatika és tudomány, 2008). Az utóbbi időben a mobiltelefon használat és az internet használat lassan kezd összeolvadni. A mobil-biznisz újabb lökést kapott az okostelefonok megjelenésével. A telefonok így, egyre több és több funkciót helyettesítenek. Eddig az „egyszerű” mobiltelefonokkal a vásárlók az egész világon egyetlen termékben elérhettek rengeteg funkciót, mint pl.: mobil telefont, kamera, számológép, játék, szöveges-üzenet küldést, zenelejátszó, csörgőóra és internet elérési lehetőséget. (Head és Ziolkowski, 2012) Azok az emberek, akinek van okostelefonjuk nem feltétlenül használják az összes rendelkezésre álló szolgáltatást. Mindazonáltal az okostelefonok valószínűleg azok az eszközök, amiken keresztül a jövőben a használók hozzá fognak férni a fejlett mobilszolgáltatásokhoz (Verkasalo és mtsai., 2010). De ez okostelefonok piacra kerülésével a határ a csillagos ég. De mitől okos az okos telefon? Miben különbözik egy „egyszerű” mobiltól? Bár nincs egységes definíciója az „okostelefonoknak” az egész iparágon belül, a következő cikk írói úgy gondolták hasznos lenne rámutatni mi is határoz meg egy okostelefon-t, és mi is egy egyszerű mobil.

Általában az okostelefon alapja egy operációs rendszer, ami lehetővé teszi, hogy alkalmazások fussanak a telefonon. Bár szinte minden mobiltelefonon megtalálható néhány szoftver, (még a legegyszerűbb modellekben is van telefonkönyv) az okostelefonoknak meg

van a képességük rá, hogy többet tegyenek. Lehetővé teszik, hogy létrehozzunk vagy szerkesszünk Microsoft Office dokumentumokat, vagy legalábbis megnézhessük ezeket a fájlokat. Lehetőség van rá, hogy bármilyen alkalmazást letöltsünk a telefonra például személyes vagy üzleti pénzügyekkel kapcsolatos programokat. Lehetőségünk van fényképek szerkesztésére, GPS által tervezett útvonalak szerkesztésére lejátszási lista vagy saját digitális dallam létrehozására. A legtöbb okostelefon a 4G és a 3G elterjedésének köszönhetően egyre nagyobb internet sebességet képes használni, ugyan így a készülékek többsége támogatja a Wi-Fi-hez való csatlakozást. Ezen tanulmány szerint az okostelefonok része a QWERTY billentyűzet. Ez azt jelenti, hogy a betűk ugyan abban a sorrendben helyezkednek el mind bármilyen számítógép billentyűzetén. A billentyűzet lehet hardware (tényleges billentyűk, amin gépelsz) vagy software (érintőképernyős felület). Végül: minden mobiltelefon képes üzenetet küldeni és fogadni, de az okostelefonok sajátosságossága az, hogy képes e-maileket kezelni. Az okostelefont szinkronizálhatjuk a személyes és a hivatalos e-mail fiókunkkal is. Egyes okostelefonok képesek több e-mail fiókot egyszerre kezelni. Mások egyes népszerű üzenetküldési szolgáltatókat támogatnak, mint például a Yahoo!.

Ez csak néhány olyan tulajdonság, ami az okostelefont okossá teszi, mivel az okostelefonokat és egyszerű mobiltelefonokat környező technológia folyamatosan változik. Amit egy okostelefon éppen jelent lehet következő héten, hónapban vagy évben megváltozik (Cassavov, L., 2011).

4.3. Dohányzás

A másik megközelítés Cassidy (2006) nevéhez fűződik, aki azt vetette fel, hogy a fiatalok telefonhasználatára és a viselkedéses/kémiai addikciók, kifejezetten a dohányzás között, hasonlóságok fedezhetők fel. Cassidy egy szociális identitás skála használatával azt derítette ki, hogy a fiatalok olyan pozitív tulajdonságokkal ruházzák fel a telefonhasználatot, mint amivel a dohányosokat szokták, például, sikeresség vagy popularitás. A fiatalok lehet, azért végzik ezt a tevékenységet, mert az észlelt pozitív attribúciókkal asszociálják, mégpedig azokkal, hogy egy társaságban így javíthatják státuszukat. A pozitív megítélés túl van értékelve a fiatalok körében. Mint ilyen a mobiltelefon használat helyettesíthet néhány funkciót, amit korábban a dohányzás töltött ki (például szociális elfogadás). Cassidy megállapította, hogy a mobiltelefon használat a fiatalok körében esetlegesen pozitív, mint sem negatív addikció, ahol az előnyök ellensúlyozzák a viselkedés költségeit. (Walsh és mtsai, 2008)

A viselkedés mintázata mind a telefonfüggőségnél, mind az internetfüggőségnél és a dohányzásnál viszonylag megegyezik, valószínűleg ezért hasonlították ezekhez.

Mint később kiderült helyesen sorolták be a telefonfüggőséget az addikciókon belül a viselkedéses addikciók közé, ahol sok más között az internetfüggőség is szerepel.

Az (Walsh és mtsai, 2008) kutatás egyik legérdekesebb eredménye a feltételezhető telefonfüggőség összetettsége. Míg a viselkedéses addikciók tünetei észlelhetők, a legerősebb tény az volt, hogy a mobiltelefon egy olyan eszköz, ami megkönnyíti a fiatalok kapcsolatteremtését másokkal. Eszerint Cassidy (2006) feltételezése lehet igaz, hogy a mobil telefon használat egy pozitív függőség, ahol a jutalmazás a viselkedésből származik (Glasser, 1985). Azonban, Orford (2001) felhívja arra a figyelmet, hogy a pozitív addikció átalakulhatnak negatív addikcióba, amikor a negatív következmények (például az elvonás, amikor nem képesek használni az eszközt) felülírják a viselkedés előnyeit.

4.4. Szociális fóbia

A szociális fóbia a DSM szerint egy szorongásos zavar. Észrevehető és tartós félelem egy vagy több olyan szociális teljesítményt igénylő helyzettől, amelyben a személy idegen emberek vagy mások lehetséges figyelmének van kitéve. Félelem attól, hogy ilyen helyzetben a viselkedése miatt zavarba jöhet vagy egy megalázó helyzetbe kerülhet. A fentebb említett helyzetbe kerülés majdnem minden esetben azonnali szorongásos választ provokál, az adott helyzethez kötött pánikroham formájában. Amikor a személy felismeri, hogy félelme túlzott vagy ésszerűtlen, akkor a szorongást okozó szociális teljesítményt igénylő helyzeteket elkerüli, vagy intenzív szorongással vagy szenvedéssel viseli el. A félelmetes szociális helyzet miatti anicipátoros szorongás, kihat a szokványos napi tevékenységre, a tanulmányi vagy munkateljesítményre a szociális aktivitásra vagy kapcsolatkora, illetve a fóbia megléte észrevehető szenvedést okoz. 18 év alatti személyekben a tünetek fennállásának időtartam legalább 6 hónap. A félelem legtöbb szociális szituációra kiterjed (DSM-IV, 1997).

A nomophóbiás úgy küzdi le szociális fóbiáját, hogy megkerüli a személyes kontaktust és e helyett virtuálisan kommunikál másokkal. De ez csak egy tüneti kezelés és így szociális fóbiája átfordul egy másik betegségbe, ami attól az eszköztől való függőség, amit a kommunikációra használ. Ha viszont ez az eszköz nincs a közelében ugyan úgy fog szorongani, mint eddig, amikor személyes kontaktust kellett létrehoznia.

Másik oldalról nézve a telefon mindennapjaink szerves része, egy addikció annál jobban el tud terjedni minél nagyobb az elfogadottsága a társadalomban. Senki nem fogja azt

mondani nekünk, hogy tilos elővennünk a telefonunk és a kezünkben tartanunk vagy játszadoznunk vele. Úgy gondolom ezen az úton könnyen egyfajta önnyugtató eszközzé válhat, és mivel mindig közvetlen közelünkben tartjuk, könnyen részévé válhat viselkedésünknek. Ahogy más kutatások is arra a következtetésre jutottak, hogy a telefonhasználat viselkedési addikcióhoz vezethet, ugyan úgy, mint az internethasználat.

5. A hipotézisek elméleti megalapozása

Az elméleti háttér és saját gondolataim alapján ezeket a hipotéziseket fogalmaztam meg:

- A telefon kapcsolattartási és egyéb funkcióinak kihasználtsága között különbség áll fenn. Azt gondolom, fontos lenne tudni, hogy valójában mi okozza a telefon ilyesfajta nélkülözhetetlenségét a mindennapjainkból. A legtöbb tanulmány csak a telefonálás és sms írás közötti különbségre fókuszál, Wilska (2003) megállapította, hogy az átlag fiatalság 6-8 telefonhívást indít vagy fogad naponta, és ezen felül még számos szöveges üzenetet is küld (Davie és mtsai, 2004). Az észak-európai mobilhasználók többet használják a telefonjukat szöveges üzenetek küldésére, mint a dél-európaiak, akik többet beszélnek telefonon. (De Mooij, 2004).

- Továbbá úgy gondolom, hogy a kapcsolattartási funkciók kihasználtsága között, nemi különbségek vannak. Vannak kutatások miszerint, a nők inkább használják telefonjukat hosszabb beszélgetésekre, mint a férfiak. Egy kutatás alapján, a tanulók 31%-ának volt minimum egy olyan telefonálása naponta, ami legalább 30 percig tartott, az összes vizsgálati személy közül 39% lány és 24% fiú állította ezt (Dixit és mtsai., 2010). Hong és munkatársai (2012) kutatásának eredményei is ezt támasztják alá, ahol kiderült, hogy a telefonfüggő egyetemista lányok több hívást kezdeményeztek és több szöveges üzenetet küldtek el, mint a fiúk.

- Lehetséges, hogy az extrovertált személyek jobban kihasználják a kapcsolattartási funkciókat, mint az egyéb funkciókat. Az extrovertált személyek társaságkedvelők, szeretik, ha emberek veszik őket körül, de ha erre nincs lehetőség, akkor a mai technika segítségével mindenhol magukkal vihetik a társaságot. Vannak tanulmányok, amik azt mutatják, hogy az extraverzió és a szorongás szignifikánsan előrejelezheti a telefonfüggőséget (Hong és mtsai, 2012). Butt és Phillips és más kutatók vizsgálatai alapján is (Igarashi és mtsai., 2008) kiderült,

hogy az extrovertált személyek több időt töltenek el telefonálással és szöveges üzenetküldéssel.

- Akik a külső kontrollosok a telefonjukat kifogásként, felmentő eszközként használhatják, ezzel passzívvá teszik magukat, így többet használják telefonjukat. A kontrol jelentőségét még senki nem vizsgálta ebben a problémakörben, viszont én úgy gondoltam ennek a személyiségvonásnak is szerepe lehet a telefonfüggőségben. Mivel azok a személyek, akik külső kontrollosak, a cselekedeteiket nem hozzák összefüggésbe azzal, ami egy szituációban történik velük. Kihelyezik a felelősséget másra például a sorsra vagy a szerencsére esetleg tárgyra.

- Valószínűsíthető, hogy aki több személyes információt tárol telefonján, az jobban függ a telefonjától. Különböző alkalmazásokkal a telefont egyre személyesebbé tudjuk tenni, a háttérkép és a csengőhang beállításával. Egyes „tulajdonságok” segítenek perszonalizálni a telefont, kifejezik az identitást és megerősítenek abban, hogy milyen baráti társasághoz tartozunk (Kopomaa, 2002). Úgy gondolom, hogy ha személyes információinkat is a telefonon tároljuk, az önünk részévé is válhat a telefon.

- Minél közelebb tartja valaki magához a telefont, annál jobban függ tőle. Vannak kutatások ahol a vizsgálati személyek egy része úgy nyilatkozott, hogy sokkal magabiztosabbnak érzi magát, ha a telefon mindig kéznél van. (Fox, 2001) Egy másik kutatás eredményei szerint a diákok 56% tartja inkább a telefont a nadrág vagy ingzsebben közel a testéhez, hogy folyamatosan érezzék a telefonnal való kapcsolatot (Dixit és mtsai., 2010).

- Kutatásom leglényegesebb gondolata, hogy a telefonfüggőséget a személyiség bizonyos aspektusai befolyásolhatják, vagy fogékonyabbá tehetik az embereket. Vannak kutatások, amik eredményei azt mutatják, hogy például az egyetemi hallgatók között a telefonfüggőség már korábban létező okok miatt alakulhat ki; míg más kutatások azt mutatják, hogy az extraverzió és a szorongás szignifikánsan bejósolhatja a mobiltelefon függőséget (Bianchi és Phillips, 2005), megint más kutatások szerint a depresszió és a szorongás nem tudja szignifikánsan bejósolni ezt (Whiteside és Lynam, 2001). Az önbecsülés hatása a telefonfüggőségre is vegyes eredményeket mutatott. Néhány kutató azt találta, hogy az alacsony önbecsülés negatív előrejelzője a telefonhasználatnak (Bianchi és Phillips, 2005), az

extrém telefonhasználatnak (Ha és mtsai., 2008), és a mobiltelefon birtoklásnak (Walsh és mtsai., 2011); de más kutatók azt találták, hogy semmilyen összefüggés nincs az önbecsülés és a telefonfüggőség között. (Ehrenberg és mtsai., 2008). Sok fajta megközelítésből vizsgálták már a személyiségbeli háttérrel, de mivel ezekkel nem jutottak egyértelmű eredményekre ezért más területeken is próbáltam összefüggéseket keresni.

I. A saját kutatásról

6. Kutatás bemutatása

Kérdőíves módszerrel vizsgáltam azt, hogy vajon mik azok a személyiség jellemzők, amik prediktorai lehetnek a kóros telefonhasználatnak. Az általam végzett kutatás során minden diákkal 3 kérdőívet vettem fel. Egy magam által készített kérdőívet a telefonhasználattal kapcsolatban, egy személyiség kérdőívet – kortól függően Eysenck féle személyiség tipológiai tesztet (EPQ, JEPQ) – és egy kontrollt mérő kérdőívet, a James féle külső-belső kontroll attitűd tesztet. A továbbiakban ezeket mutatom be.

7. Módszerek

A kutatás alapja hogy egy sokrétű személyiség profilt kapjak a vizsgált mintáról, és így meg tudjam határozni a serdülők azon személyiség vonásait, amik hajlandóbbá teszik őket a kóros telefonhasználatra. Ezért választottam az Eysenck féle személyiség tipológiai teszteket, amik 4 különböző dimenziót mérnek (pszichocitizmust, extraverziót, neuroticizmust, hazugságot), és ezen kívül a James-féle külső-belső kontroll attitűd teszt. A kontrollt mérő tesztek közül azért választottam ezt, mert nagyon finoman skáláz, 5 féle kategóriát különböztet meg ezen egy dimenzióon belül.

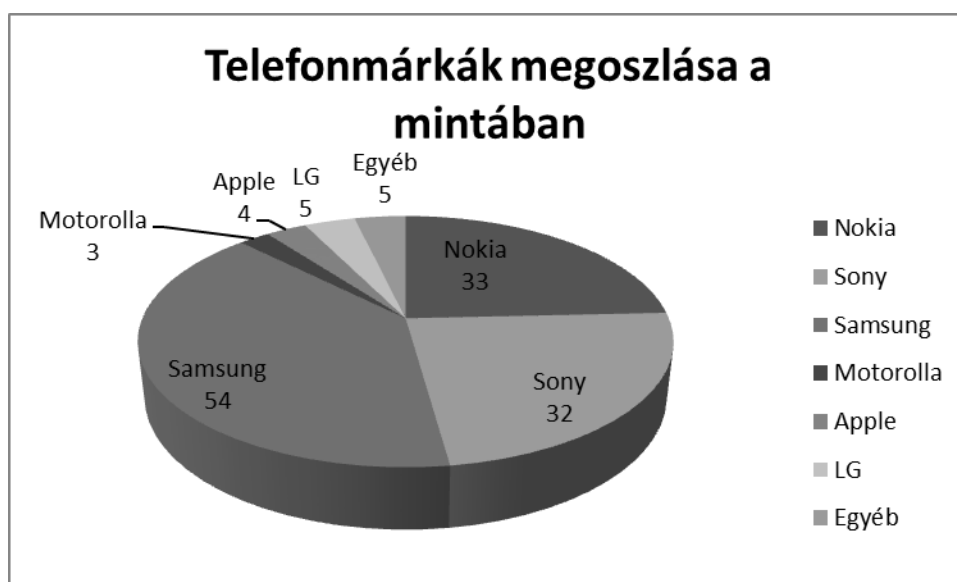
7.1. Saját kérdőív (Telefon használati kérdőív [THK])

Az általam készített kérdőív több alrészre, és két nagyobb egységre osztható. Az első lapon alapvető demográfiai adatokra kérdeztem rá, mint nem és életkor, telefonnal kapcsolatos típusbeli, használati és tárolási kérdések. A második nagy egység 27 állításból tevődik össze, ami a telefonhasználattal és a telefonfüggőséggel kapcsolatos, néhány állításon kívül, ami csak a figyelem fenntartása miatt lett belefoglalva. Az állítások mellett egy 1-6-ig terjedő skálán a vizsgálati személyek bejelölhetik, hogy mennyire jellemző vagy nem jellemző rájuk az adott mondat. A kérdőív megtalálható a mellékletek (1) között.

7.1.1. Kérdőív struktúrája

Az első lap 5 részből áll: az alapadatok, a telefon funkcióinak gyakoriságbeli kihasználtsága, a telefon napi használta órákban meghatározva, a telefonon tárolt személyes információk milyensége, és a telefon tárolási helye az idő legnagyobb részében, különböző környezetben. Az 1. diagramon egy demográfiai szempontból fontos adat látható, amit egyébként a kutatásban külön nem használtam fel, de ad egy képet arról, hogy milyen a diákok fogékonysága a reklámok és az új fejlesztésű készülékek iránt (pl. Apple).

1. Diagram – Telefonmárkák megoszlása a mintában



A második lapon egy 27 itemből álló kérdőív található, ami a telefonhasználatról és függéssel kapcsolatos állításokat sorakoztat fel. Ezek mellett egy 1-6-ig terjedő likert skála található, amin belül a vizsgálati személyek kifejezhetik, hogy mennyire jellemzi őket az adott állítás. Ezen kérdőívben belül 7 nem ehhez tartozó semleges állítás is szerepel, hogy a vizsgálati személyek ne jöjjenek rá a kérdőív felépítésére, és őszinte válaszokat adjanak.

7.1.2. Az itemek

Az első lapon található alapadatokból a minta összetételét tudjuk majd meg. Mivel több cikkben is említik, hogy a telefon sok különböző funkciót helyettesít (naptár, fényképező stb.) ezek alapján a következő rész erre kérdez rá. Eltekintve attól, hogy ez egy kommunikációs eszköz, a telefon olyan előnnyel is jár, hogy sok más funkciót is ellát a használó életében. Egy másik kutatás elbeszélgetései során kiderült, hogy a mobiltelefonok sok más hagyományos eszköz helyébe léptek, mint például ébresztőórák, kamerák, naplók és telefonkönyvek (Walsh és mtsai, 2008). Ezen belül saját további vizsgálataim miatt, 2 csoportra osztottam a telefonfunkciókat: kapcsolati és egyéb. A kapcsolati funkciók a : telefonálás, sms írás, és a közösségi oldalak használata; az egyéb funkciók a: fényképezés, zenehallgatás, videó/film nézés, netezés/böngészés.

Ez a kérdéskör, azt akarja feltárni, hogy az adott minta a telefon milyen funkcióit használja leggyakrabban, például telefonálás, sms írás, fényképezés, zenehallgatás, videó, netes böngészés, közösségi oldalak használata. A kutatás egyik legfontosabb kérdése, hogy egy nap körülbelül hány órát használja a telefont. Remélhetőleg ebből egy olyan átlagot fogok kapni, amiből látszik majd, hogy a diákok sokkal többet használják a telefont, mint egy átlag telefonhasználó. A következő kis egység a telefonon tárolt személyes információkra kérdez rá, amiből megpróbálok majd következtetéseket levonni azzal kapcsolatban, hogy mennyire válhat a telefon a személyes emlékek őrzőjévé és ezen keresztül a self részévé, az én kiterjesztésévé. Egy hasonló kutatás (Balakrishnan és Raj, 2012) eredményei azt mutatják, hogy a mobiltelefon a self kiterjesztése, a válaszadók legtöbbször folyamatosan bekapcsolva hagyja a telefonját. A mobiltelefon helyettesít néhány hagyományos eszközt, mint kamerát vagy naplót, néhány fiatal beszámolója szerint annyira függtek a telefonjuktól, hogy úgy érezték a telefon a részükké vált. Ehhez az egységhez 'igen-nem'-es választási lehetőség tartozik.

A következő rész a telefon tárolási helyével kapcsolatos, akármennyire tűnik is egyértelműnek, alig van vizsgálat, ami foglalkozik ezzel a tényezővel. Valószínűleg azért, mert nehezen mérhető mind maga a hely, mind ennek jelentősége. Egy vizsgálatban a tanulók körülbelül 56% tartotta a telefonját inkább a nadrágzsebében vagy pulóverében, közel a testéhez, így olyan érzésük van, hogy folyamatosan kapcsolatban vannak a telefonjukkal. (Dixit és mtsai., 2010)

Ebből is azt feltételezem, hogy a telefon tárolási helyének jelentősége van a telefonfüggőség kialakulásában. Minél közelebb tartjuk magunkhoz a telefont, annál

egyszerűbben kerül újból a kezünkbe, hogy vele így kikerüljünk egy kényelmetlen helyzetet, szemkontaktust vagy feszült szituációt, hogy egyszerűbben megküzdjünk. Azokat a tereket tartottam a legfontosabbnak ahol a legtöbb időt tölti egy diák: otthon, iskolában, különórán, buliban, étteremben/kávézóban. A tárolás helye pedig lehet: nadrágzseb, kabátzseb, táska, asztal, kéz.

A második lap egy 27 itemből álló kérdőív, amiből 7 kérdés nem tartozik a később adatként felhasználtak közé. A többi mondat különböző telefonfüggőséggel kapcsolatos kutatások eredményének, hipotéziseinek állításba fordítása. Minden egyes itemet külön alátámasztok, a cikkekből idézet szövegrészekkel, vagy saját tapasztalataim alapján. (A hipotézisek felvetésénél és táblázatokban a THK betűmozaikkal fogom rövidíteni.)

- Szerintem a telefon napi teendőink intézésében segít.

A mobil telefon tulajdonosok használják az ébresztőóra funkciót, a naptárat, a számológépet, vannak, akik új háttérképeket és csengőhangokat vásárolnak (Davie és mtsai, 2004).

- Felveszem a telefont, ha éjszaka csörög.
- Éjszakára érdemes lenémítani a telefont.

Különösen a fiatal lányok, azt nyilatkozták, hogy ha a telefon a közelükben van, akkor az biztonság és védelem érzetet ad, főleg akkor ha egyedül vannak éjszaka, hiszen így vészhelyzet esetén képesek gyorsan kapcsolatba lépni másokkal. (Carroll és mtsai., 2002).

- Éjszakára érdemes kikapcsolni a telefont.

A függőség tüneteit úgy is feljegyezhetjük, hogy a válaszadók nagy része soha nem kapcsolja ki a mobil telefonját (Balakrishnan és Raj, 2012).

- Nem szeretem, ha a telefonon egy bizonyos százalék alá merül.

Érdekes, hogy a legtöbb vizsgálati személy megelőző intézkedéseket tesz, hogy biztosítsa azt, hogy nem kell a telefonja nélkül lennie (például, mindig van velük egy akkumulátortöltő) ezzel csökkentik annak esélyét, hogy nélkülözniük kelljen (Walsh és mtsai, 2008).

- Konfliktusokba szoktam keveredni családommal, barátaimmal, mert használom a telefont.

Amikor egy telefon csörög tanóra közben, az eltereli más tanulók figyelmét, nem is beszélve az előadóról (Balakrishnan és Raj, 2012).

Ellentétben azzal, hogy más tevékenységeket mennyire zavar, az interperszonális konfliktusok nem voltak túl gyakoriak, legalábbis a vizsgálati személyek nem említették, hogy a telefonhasználatuk ahhoz vezetett volna, hogy összevesszenek másokkal. Más tanulmányok arról számoltak be, hogy a járókelőket irritálja, ha hallja más emberek telefonbeszélgetéseit, és sokan úgy gondolják, hogy különböző helyeken nem szabad telefonos beszélgetést folytatni, mint például étteremben, buszon, és színházban, többek között. Lehet, hogy ez az, ami megkülönbözteti azokat, akik függnek a telefontól azoktól, akik nem. Például, azok az emberek, akik függnek a telefonjuktól, nem képesek ellenállni annak, hogy olyan szituációban használják a telefonjukat, amikor az nem illendő, míg azok az emberek, akik nem függők tudják kontrolálni a telefonhasználatukat és csak akkor használják, amikor szükséges (Walsh és mtsai, 2008).

- Ha telefonommal foglalkozom, nem figyelek semmi másra.
- Beszélék a telefonomhoz. (pl. ha leejtem)
- A telefonommal való foglalkozás segít megnyugtatni magam.

Úgy gondolom a telefonnak egyfajta önnyugtató szerepe is van. Azért foglalkozik a telefonjával, hogy az éppen felmerülő problémán vagy konfliktuson ne kelljen gondolkoznia. Ugyan úgy, mint a legtöbb betegségnél itt ez a tünet, ami egy mélyebb dolgot fed, nyom el.

- Egy napot sem tudok eltölteni a telefonom nélkül.
- Ha nincs bekapcsolva a telefonom, úgy érzem, lemaradok valamiről.

Egy másik kutatás résztvevői arról számoltak be, hogy frusztráltak és mérgesnek érezték magukat, amikor nem tudták használni a telefonjaikat, olyan érzést írtak le mintha elveszettek lennének a telefonjuk nélkül (Balakrishnan és Raj, 2012).

Például, a résztvevők azt mondták, ha elhagynák a telefonjukat, nem tudnának másokkal kapcsolatba lépni. A mobil telefon a fiatalok életének annyira szerves része, hogy nem tudnák elképzelni, hogy nélküle éljenek (Davie és mtsai, 2004). A mobiltelefon a mindennapi élet nélkülözhetetlen részévé vált (Beom és Yong, 2010).

Mumbai, amikor tanulmányozta a mobiltelefon használatot különböző mintán és különböző aspektusból megállapította, hogy a válaszadók 58%-a nem tud megenni mobiltelefon nélkül egy napig sem (Dixit és mtsai., 2010).

- Ha nem találok egy helyet, inkább rákeresek a telefonommal, mint hogy megkérdezzek valakit.

- Szeretném, hogy minél több alkalmazás legyen a telefonomon.

Azonban, sok használati probléma lett megállapítva amiatt, hogy a telefon multi-funkciós (Beom és Yong, 2010).

- Úgy érzem, hogy a telefon miatt lelkileg eltávolodom barátaimtól.

- Szeretem, ha barátaimat könnyen el tudom érni.

A mobiltelefon használatával, különösen a fiatalok, megnövelik a szociális kommunikációjuk gyakoriságát és társas kapcsolataikat ezen keresztül bővítik (Igarashi és mtsai., 2005; Matsuda, 2000). A mobiltelefon lehetővé teszi, hogy a fiatalok növeljék a szociális hálójukat (Balakrishnan és Raj, 2012).

- A telefonommal el tudom kerülni a váratlan helyzeteket.

A résztvevők leírtak olyan helyzeteket, amikor vészhelyzetben használták a telefonjukat és leírtak hogyan milyen nyugodtnak érezték magukat, azért mert egy ilyen helyzetben kapcsolatba tudtak lépni másokkal (Davie és mtsai, 2004).

- Igyekszem a telefonom megjelenését (háttér, csengőhang, külső) a hangulatomhoz igazítani.

A mobiltelefon perszonalizációja csengőhangokkal és háttérképekkel tükrözheti az egyén saját identitását (Srivastava, 2005) és néhány fiatal használó hisz abban, hogy egy

technológiailag fejlett mobil birtoklása javítja a státuszukat a többiek körében (Ozcan és Kocak, 2003). A fiatalok úgy gondolják, hogy egy telefon vásárlásakor fontos a stílus. Sőt, azt is észrevették, hogy a mobil divat tartozékká vált, addig a pontig, hogy lemondanak néhány funkcióról a telefonjuk stílusa miatt, így látható hogy mennyire fontos számukra a mobiltelefon divat (Balakrishnan és Raj, 2012). Egy másik kutatás azt állítja, hogy egy mobil „addiktív”, „trendi” és „impulzív” és megmutatja, hogy a fiatalok a mai társadalomban sokkal inkább összhangban vannak a „saját stílusukkal” mint az előző generációk (Davie és mtsai, 2004). Továbbá, ugyan úgy használják az ébresztőórát, és a számológépet, mint a megvásárolt új háttérképeket és csengőhangokat. Az ilyen „tulajdonságok” segít személyre szabni a mobiljaikat, kifejezni az identitásukat és megerősíteni egy baráti társasághoz való tartozásukat. (Kopomaa, 2002).

- Nem szeretem, ha mások a telefonom tartalmát nézegetik.
- Nyugtalanít a gondolat, hogy elhagyom a telefonom.

Azokban a beszámolóknak, amikor a résztvevőknek arról beszéltek hogyan éreznék magukat, ha nincsen náluk a telefonjuk vagy nincs lehetőségük rá, hogy használják, bizonyos szintű személyes szorongást írtak le (Walsh és mtsai, 2008).

- Vigyázok a telefonomra.

Ebben a cikkben vizsgált személyek jelentős része (20%) fél attól, hogy a telefonját valaki tönkreteszi vagy ellopja. És csupán a 65%-uk használ PIN- kódot a telefonja biztonsága érdekében (Davie és mtsai, 2004).

7.2. Eysenck féle személyiségtipológiai tesztek

Az Eysenck féle személyiség kérdőív felépítését és használatát a Perzcel Forintos (Perzcel Forintos és mtsai., 2005) könyvből fogom leírni. 14 éves kortól az EPQ-t (Eysenck Personality Questionnaire) 14 éven aluliaknak pedig a JEPQ-t (Junior Eysenck Personality Questionnaire) használjuk. Én ez alapján későbbi számításaimban külön kezeltem a két csoport adatait, mint „fiatalok” és „idősek”.

Ezek a kérdőívek a pszichocitizmust (P), az extraverziót (E), az emocionális labilitást vagy neuroticizmust (N) és a hazugságot (L) vagy „szociális kíváncsiságot” mérik.

Az alábbiakban röviden ismertetem az egyes faktorok leírását. Az extrovertáltak szociálisabbak, szeretik a társas összejöveleteket, sok barátjuk van, és szükségük van az izgalomra. Lendületes aktív emberek. Az introvertáltak csendesek, jobban szeretnek olvasni, mint emberek közé járni; kevés, de közeli barátaik vannak, és általában kerülnek az izgalmas dolgokat. Az emocionális labilitásskálán magas pontszámot elért személyek az örök aggályoskodók, akik gyakran szoronganak, hangulatuk változó és időnként depressziósak. Ezek az emberek hajlanak arra, hogy stresszre túlzott reakciót adjanak és nehezen tudnak megnyugodni. A stabil személyek általában nyugodtak, sőt kimérték és nem aggodalmasak, emocionálisan lassan reagálnak, érzelmi egyensúlyukat könnyen visszanyerik. A pszichocitizmus skálán magas pontszámot elért embereket agresszív és ellenséges viselkedés jellemzi, érzelmileg hidegnek tűnnek, empátiás készségük hiányzik, érzéketlenek mind a mások, mind a saját érzelmeikkel szemben; impulzívak és egocentrikusak, de gyakran kreatívak és eredetiek. Általában nem konvencionálisak és szeretik a furcsa, szokatlan embereket és dolgokat.

Végezetül, bár a hazugságskála eredetileg pusztán a hamis válaszok követésére szolgált, önállóan használható személyiségdimenzióknak bizonyult. A hazugságskála szociális kíváncsiság komponense különös érdeklődésre tarthat számot a kultúrközi vizsgálatokban, mivel magas vagy alacsony értéke a feltételezések szerint az adott kultúra engedékenysége mértékével állhat kapcsolatban.

A JEPQ-t azért dolgozták ki, hogy a személyiség ezen faktorait 14 éves kor alatt is vizsgálni tudják. Ugyan azok a skálák szerepelnek benne és ugyan azt mérik.

7.3. James-féle külső-belső kontroll attitűd teszt

A kérdőív leírását egy honlapon találtam meg legpontosabban így ez alapján fogom felvázolni (Psy-On). A kontroll-attitűd Rotter nevéhez fűződik. Rotter : Egy személyiség kontroll és egy környezet kontroll eredője a magatartásszabályozás. Velben szerint a hit a véletlenben és a szerencsében a primitív, életképtelen társadalmak jellemzője, mert a szerencsére, a sorsra való hagyatkozás egy általános passzivitást eredményez.

A kontroll attitűd kutatások alapján két alaptípusra vonatkozó meghatározás fogalmazódott meg:

Belső kontrollosnak nevezhető az a személy, aki egy specifikus szituációban, vagy a szituációknak bizonyos osztályában azt hiszi, hogy ami történt, történik, vagy történni fog, az közvetlen kapcsolatban van azzal, amit ő az adott szituációban tett, tesz vagy tenni fog. Ha

„jó” dolgok történnek, azt gondolja, hogy mindez azért van így, mert ő keményen dolgozott, vagy elég ügyes és felkészült ahhoz, hogy az események ilyen irányú alakulását viselkedésével elérje (befolyásolja). Ugyanakkor a „rossz”, vagy kellemetlen kimenetelű események bekövetkezését is úgy tekinti, mint amelyek szintén az ő viselkedésének a függvényeként állnak elő. Ha próbálkozik, és kudarcot vall, vagyis nem tudja megszerezni a fenti jutalmakat, akkor azt a következtetést vonja le, hogy nem dolgozott elég keményen, valószínűleg nem járt helyes úton, nem volt elég ügyes, vagy bizonyos értelemben más módon felelős a múlt, a jelen és a jövő kudarcaiért, szerencsétlen kimenetelű eseményeiért.

Külső kontroll attitűddel jellemezhető ezzel szemben az a személy, aki abban a hitben él, hogy ami vele egy bizonyos szituációban történik, az nincs összefüggésben azzal, amit ő abban a helyzetben cselekszik. Úgy véli, azért nyeri el a jutalmakat, mert szerencsés, vagy más emberek felelősek a történetekért, esetleg a sors az ő oldalára állt. A vele kapcsolatos negatív következményekkel járó történések számára érthetetlen vagy kontrollálhatatlan erők irányítása alatt állnak.

A külső-belső kontroll attitűd szélsőséges megnyilvánulásaiból alkalmazkodási zavarokra, a realitásérzék hiányára következtethetünk.

A szélsőséges belső kontrollhoz az autizmus, a rigiditás, a szubjektív szempontok előtérbe helyezése kapcsolható, a szélsőséges külső kontroll vezető tünete a passzivitás, a bizonytalanság, a szorongás és az inkompetencia.

Azok a személyek, akik külső-belső kontinuum közepén helyezkednek el, bár úgy érzik (korábbi tapasztalataik összegzéseként), hogy különösebben nem képesek megváltoztatni, átalakítani a környezetet, a világhoz mégis aktívabb, értelmezőbb hozzáállással viszonyulnak, így képesek szélesíteni a „kielégülési tartományt”.

Maga a kontroll kérdőív 50 kérdésből áll. A válaszadás négyes skálán történik. (Teljesen egyetért – 3 pont, Egyetért-2 pont, Nem ért egyet-1 pont, Egyáltalán nem ért egyet – 0 pont) Az 50 kérdésből 31 item releváns a külső-belső kontrollra, a maradék 19 kérdés „kitöltő” item. A 31 releváns itemre adott válaszok pontszámait összeadva kapjuk meg az eredményt. Egy dimenzió belül, 5 féle kategóriát különböztet meg: szélsőségesen belső kontroll, belső kontroll, átlagos kontroll, külső kontroll, szélsőségesen külső kontroll.

8. A minta jellemzői

A vizsgálat fő szempontja a serdülők személyiségének elemzése a telefonhasználat tekintetében. Ezért a vizsgált mintát a jászberényi Lehel Vezér Gimnázium - volt középiskolám- diákjai alkotják. A vizsgált személyek száma, miután kivettem a mintából azt

az 1 főt, akinek nem volt telefonja, 137 fő. Ebből 48 fő fiú és 88 lány. Ennek százalékos megoszlása látható az 2. diagramon.

A legfiatalabb 11 éves a legidősebb 18, az átlagéletkor 14,99. Tehát a mintát serdülők alkotják, akik egy helyen szocializálódnak, egy tanári gárdával, így ugyan azok a hatások, szabályok érintik őket.

2. Diagram: A minta nemek szerinti megoszlása



9. A vizsgálat lefolytatása

A vizsgálatok kezdete előtt bementem az iskolába, hogy az igazgató úrtól engedélyt kérjek a kutatás lefolytatásához. Majd minden osztályfőnökkel külön megbeszéltem, hogy mikor, milyen körülmények között szeretném felvenni a kérdőíveket. Mivel a minta nagy része kiskorú gyerekeket érint, ezért megkértem az osztályfőnököket, hogy a legközelebbi szülői értekezleten tájékoztassák a szülőket a vizsgálatról, és ennek céljáról. Minden szülő aláírta a beleegyező nyilatkozatot.

A vizsgálatot a tanév végén folytattam, 2012 április végén és májusában. A kérdőívek osztályfőnöki óra keretein belül lettek felvéve, így tudtam ösztönözni a gyerekeket a tesztek őszinte és pontos kitöltésére. Ha esetlegesen valamit nem értettek abban is tudtam nekik segíteni.

10. A hipotézisek

1. A telefon kapcsolattartási és egyéb funkcióinak kihasználtsága között különbség áll fenn.

- Kapcsolattartási funkciók kihasználtsága között, nemi különbségek vannak.

2. Az extrovertált személyek jobban kihasználják a kapcsolattartási funkciókat, mint az egyéb funkciókat.
 3. Akik a kontrollt kívülre helyezik, a telefonjukat kifogásként használják, ezzel passzívvá teszik magukat, így többet használják telefonjukat.
 4. Aki több személyes információt tárol telefonján, az jobban függ a telefonjától.
 5. Minél közelebb tartja valaki magához a telefont, annál jobban függ tőle.
 6. A személyiség bizonyos aspektusai befolyásolhatják, vagy fogékonyabbá tehetik az embereket a telefon túlzott használatára.
11. Adatok elemzése hipotéziseim alapján

A hipotézisek vizsgálata előtt minden kérdőívnel vagy azon belül a különböző dimenziók megbízhatóságát számoltam ki. A tesztek reliabilitásának több lehetséges mutatója is létezik. Én a Cronbach-féle alfát választottam, mert az ideális esethez képest, mely tökéletesen adná meg a mérőeszköz pontosságát, ez a mérőszám alulról becsüli a megbízhatóságot.

A JEPQ extraverzió skálának $\alpha=0,78$, a neuroticitás skálának $\alpha=0,84$. A pszichoticizmus és a szociális megfelelés skálák megbízhatósága feltűnően alacsony lett (JEPQ-P $\alpha=0,14$; JEPQ-L $\alpha=0,039$). Megnézve az itemekre, jellegzetesen erre a 2 skálára nagyon szélsőségesek a válaszok. A vizsgálati személyek 90% ugyanazt a választ adta bizonyos kérdésekre, így feltételezhetjük, hogy ezek az itemek nem jól differenciálnak. Más kutatók is találkoztak ezzel a problémával (Ivkovic és mtsai., 2007). Van több kutatás, ami az Eysenck féle személyiség kérdőívek reliabilitását méri. Ezek közül van, ahol a lefordított pszichoticizmus skála eredményei nem voltak kielégítőek az általuk vizsgált mintán, nagyon alacsony belső konzisztenciával rendelkezett, és erősen elfogult kérdéseket is tartalmazott. (Caruso és mtsai., 2001)

Egy hasonló vizsgálatban kiderült, hogy a skálák megbízhatósági pontszámai között jelentős különbségek vannak, és a P skálának van a legalacsonyabb megbízhatósága. Talán ha a vizsgálati személyek életkorában nagyobb lenne a változatosság, akkor lehetne növelni a P és L skálák megbízhatóságának eredményeit. Ezek alapján ezzel a két skálával nem dolgoztam tovább, sem az EPQ sem a JEPQ esetében. Mint kiderült ugyan ilyen problémák mutatkoztak az EPQ reliabilitásokkal kapcsolatban is. Az extraverzió skálának $\alpha=0,65$, a

neuroticitás skálának $\alpha=0,84$. A pszichoticizmus és a szociális megfelelés skálák megbízhatósága feltűnően alacsony lett (EPQ-P $\alpha=0,19$; EPQ-L $\alpha=0,45$). Ezen eredmények alapján kizártam azt a lehetőséget, hogy a kérdőív felvétel körülményeivel vagy a mintával lennének problémák.

A következő két táblázatban (1. ,2. táblázat) a saját mintám megoszlásai láthatók EPQ és JEPQ tekintetében.

1. Táblázat: EPQ eredmények átlaga, szórása nemek szerint

EPQ(E)	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Lány	0	14	2,83	5,01
Fiú	0	17	4,76	3
EPQ(N)	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Lány	0	23	4,86	8,23
Fiú	0	29	7,94	5,17

Az EPQ extraverzió skálájának normatív átlaga sokkal magasabb, mint a mintámé, mind fiúk mind lányok esetében. Az EPQ neuroticitás skálájának normatív átlaga fiúknál és lányoknál is sokkal magasabb, mint a saját mintámban. Feltételezem azért, mert az életkori szórás sokkal kisebb, mint a normatív minta esetén.

2. Táblázat: JEPQ eredmények átlaga, szórása nemek szerint

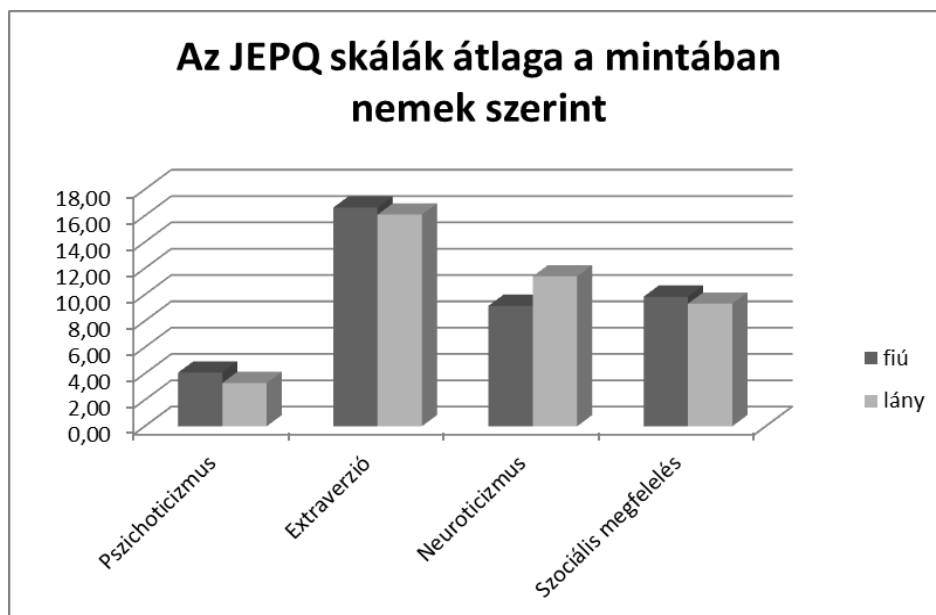
JEPQ(E)	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Lány	6	22	15,98	4,04
Fiú	6	22	16,9	3,78
JEPQ(N)	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Lány	0	20	11,55	4,84
Fiú	1	18	8,46	4,69

A JEPQ extraverzió skálájának normatív szórása és átlaga lányoknál és fiúknál is megegyezik a mintám szórásával és átlagával. . A JEPQ neuroticitás skálájának normatív szórása és átlaga fiúknál megegyezik, lányoknál nagyjából megegyezik a mintám szórásával és átlagával.

3. Diagram – Az EPQ skálák átlaga a mintában nemek szerint



4. Diagram – A JEPQ skálák átlaga a mintában nemek szerint



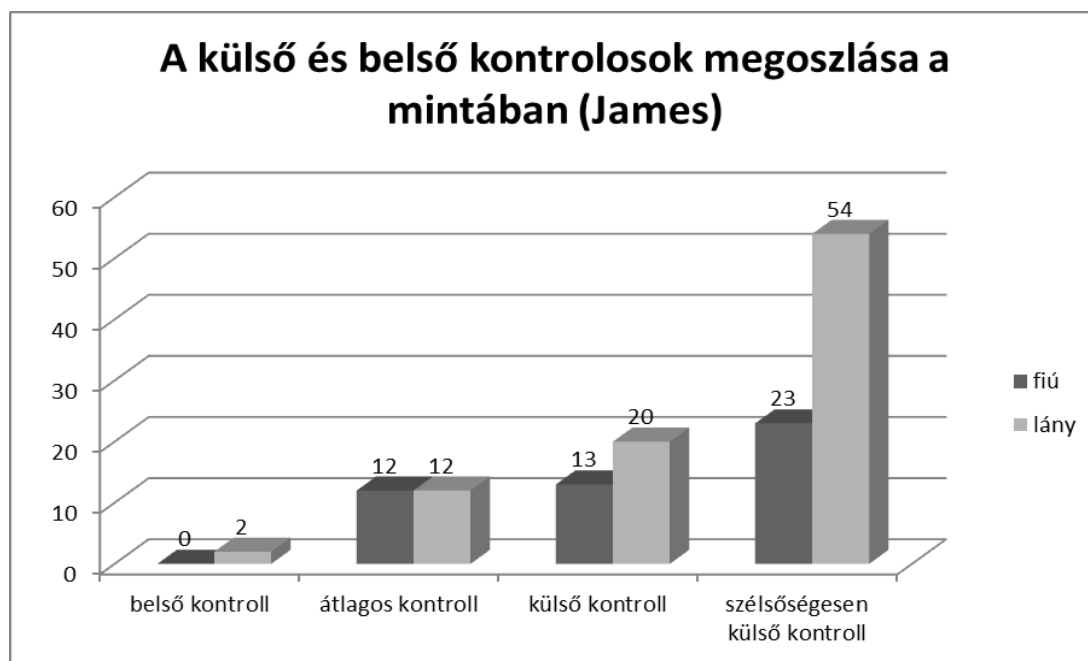
A James-féle külső-belső kontroll attitűd teszt Cronbach alfa 0,76 lett.

3. Táblázat: James- féle külső-belső kontroll attitűd teszt eredmények átlaga, szórása nemek szerint

James	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Lány	24	71	50,06	9,77
Fiú	30	69	47,87	10

A James féle kérdőív normatív átlaga ebben a korosztályban 30 pont körül mozog mind fiúk, mind lányok esetében, így látható, hogy ez a minta sokkal szélsőségebb. Ahogy a 5. diagramon is látható, a minta jelentős része a kívülre helyezi a kontrollt.

5. Diagram – A külső és belső kontrolosok megoszlása a mintában nemek szerint



A THK megbízhatósága pedig $\alpha=0,75$. A következő táblázatban látható a második lap eredményeinek megoszlása a mintában. A maximum érték, amit el lehetett érni 20×6 pont, azaz 120 pont. Tehát az átlag magasabban helyezkedik el mint az általam megállapított középérték (60 pont). E szerint a skála szerint a lányok és a fiúk között nincs jelentős eltérés telefonfüggőség tekintetében.

4. Táblázat: Telefonhasználati kérdőív eredményeinek átlaga, szórása nemek szerint

THK	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Lány	106	37	71,64	13,69
Fiú	98	28	71,54	13,29

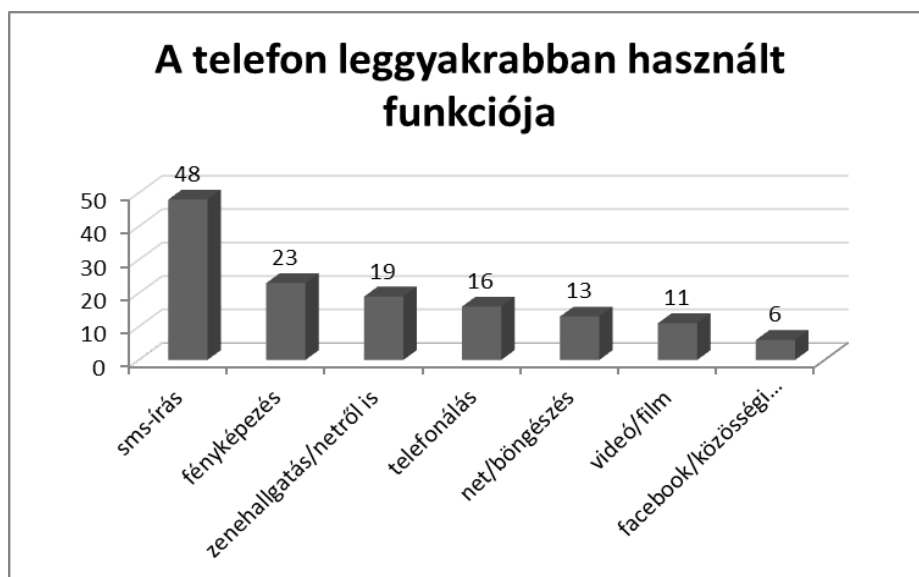
Miután megbizonyosodtam róla, hogy a kérdőívek mely részeivel érdemes tovább dolgozni, elkezdtem az adatok elemzését a hipotéziseim alapján.

Első hipotézisemet, miszerint a kapcsolattartási és az egyéb funkciók kihasználtsága közt különbség van, páros t-próbával vizsgáltam. Minden vizsgálati személy beírt egy sorrendet a kérdőívén: Milyen gyakran használja a telefon ezen funkcióit? Állítsa gyakorisági sorrendbe. A demográfiai kérdőívén lévő kérdéssor eredményei alapján kapott értékekkel dolgoztam. A próba kiszámolta, hogy átlagosan hányadik helyre kerülnek a kapcsolattartási és átlagosan hányadik helyre sorolódnak az egyéb funkciók. Ez alapján kiderült, hogy a kapcsolattartási funkciók szignifikánsan jobban ki vannak használva, mint az egyéb funkciók. ($t = -10,927$ $df = 134$ $p < 0,001$)

Második hipotézisem szerint a nemek között különbség fedezhető fel a kapcsolati funkciók kihasználtsága tekintetében. Ezt kétmintás t-próbával számoltam ki, ami alapján egy enyhe szignifikáns eredményt kaptam, miszerint a lányok inkább kihasználják a telefonjuk ezen funkcióit, mint a fiúk. Több lány írta leggyakoribb használatra a kapcsolattartási funkciókat, mint fiú. A lányoknál az átlag 3,1 a fiúknál 3,5. ($t = -2,511$ $df = 79,9$ $p < 0,05$). Így a hipotézisem igaznak bizonyult.

Ennek a két hipotézisnek az eredményei jól látszanak a 6. és 7. diagramon. Látható, hogy nemtől függetlenül az sms írás funkciója van leggyakrabban az első helyre sorolva.

6. Diagram – A telefon leggyakrabban használt funkciói a vizsgálati személyek rangsora alapján



7. Diagram - A telefon legritkábban használt funkciói a vizsgálati személyek rangsora alapján



Harmadik feltételezésem szerint az extrovertált személyek jobban kihasználják a kapcsolati funkciókat, mint az egyéb funkciókat. A pontos eredmények érdekében a JEPQ és az EPQ kérdőívek skáláit külön kezeltem, és külön végeztem velük a számításokat. Ezért

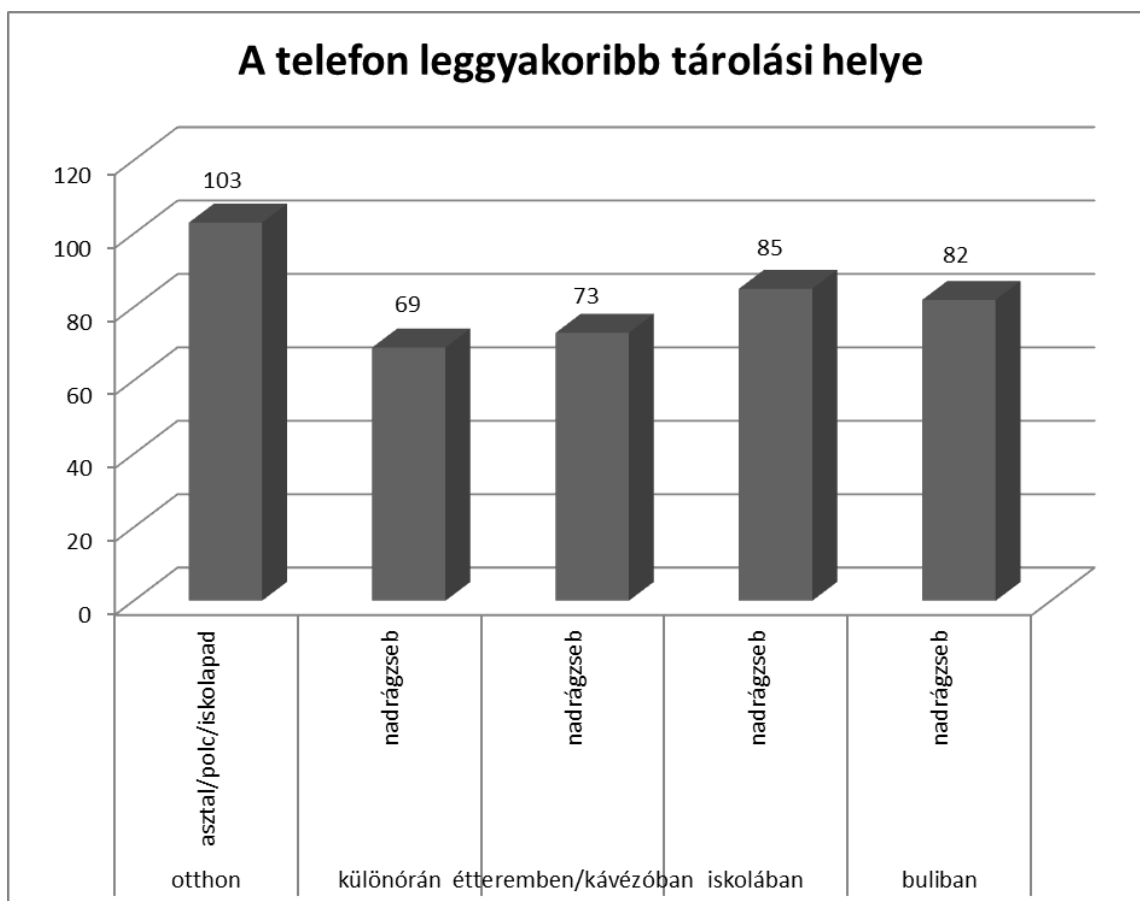
mind a két funkció kihasználtságát összevettem mind az EPQ mind a JEPQ extravenzió skálára vonatkozó eredmények alapján kapott értékekkel. Ezt négy külön Pearson-féle korrelációs együtthatóval végeztem el. Először az „idősek” kapcsolati funkciói tekintetében, ahol nem volt korreláció (n.sz. $r=0,05$). Majd ugyanúgy az egyéb funkcióknál, ahol szintén nem volt korreláció (n.sz. $r=-0,09$). Ezek után ezt a „fiataloknál” is először a kapcsolati (n.sz. $r=-0,07$) majd az egyéb funkciókra (n.sz. $r=0,04$). Egyik esetben sem találtam együttjárást. A hipotézisemet így nem tudtam igazolni.

Negyedik feltételezésem szerint a külső kontrollós személyek jobban függenek a telefonjuktól. Itt Pearson-féle korrelációval összehasonlítottam a THK-ban elért pontszámokat a James-féle külső-belső kontroll attitűd teszt eredményeivel. Miszerint enyhe pozitív korreláció áll fenn a két változó között, ami azt jelenti, hogy aki alacsonyabb pontot ért el a THK-ban az alacsonyabb pontot ért el a kontroll kérdőívben is (n.sz. $r=0,2$).

Az ötödik hipotézisem szerint, aki több személyes információt tárol a telefonján, az jobban kötődik telefonjához. Ezt a számítást ismét Pearson-féle korrelációval végeztem el, a demográfiai kérdőívben szereplő: Tárol-e telefonján személyes... kérdéssor adatait és a THK pontszámait használva. Így enyhe negatív együttjárást kaptam eredményül (n.sz. $r=-0,28$). Tehát minél több személyes dolgot tárol valaki telefonján, annál kevésbé függ tőle. Számomra meglepő módon hipotézisem pont ellenkezője igaz, minél jobban függ valaki a telefonjától, annál kevesebb személyes információt tárol rajta.

Hatodik feltételezésem szerint valaki minél közelebb tartja magához telefonját, annál jobban függ tőle. Először megvizsgáltam, hogy különböző környezetben a vizsgálati személyek, hol tartják leggyakrabban a telefonjukat. Az 8. diagramon ábrázoltam ezt. Ebből látszik, hogy az otthon töltött időn kívül minden más szituációban a nadrágzsebükben tartják leggyakrabban a készüléket. Minden környezeti feltételt és a THK pontszámát külön-külön összehasonlítottam tárolási hely szempontjából kétmintás t-próbával, de egyiknél sem jött ki szignifikáns különbség. Tárolási hely alapján, nincs köztük különbség sem a telefonfüggőségtől nem függ, sem a környezettől. (otthon: $t=-0,695$ $df=39,2$ n.sz. ; buliban: $t=-0,478$ $df=88,4$ n.sz. ; iskolában: $t=-0,391$ $df=88,3$ n.sz. ; étteremben: $t=0,083$ $df=112,4$ n.sz. ; különórán: $t=0,226$ $df=114,8$ n.sz.) A hipotézis így nem igazolódott be, de kiderült hogy bármennyire is függjön valaki a telefonjától minden esetben szereti a maga közelében tudni telefonját.

8. Diagram – A telefon leggyakoribb tárolási helye



Utolsó feltételezésem szerint a telefonfüggőséget be lehet jósolni bizonyos személyiség vonások alapján. Úgy gondolom, vannak olyan személyiségtényezők, amik jobban jellemzők a telefonfüggőkre, mint azokra, akik nem azok. Így minden általam mért dimenziót –kivéve a pszichoticizmust és a szociális megfelelés skálákat – összehasonlítottam a THK-ban elért pontszámmal, „fiatalok” és „idősek” tekintetében külön-külön. Ezt többszörös lineáris regresszió analízissel számoltam ki. A független változók az extraverzió neuroticizmus és a külső-belső kontroll, a függő változók a THK pontjai. A modell illeszkedése az „időseknél” sem az extraverzió sem a neuroticizmus sem a külső-belső kontroll nem szignifikáns ($F_{3,48} = 0,048$ $R^2 = -0,0593$ n.sz.). A „fiatalok” esetében viszont az extrovertált és a neuroticitás enyhén szignifikáns eredményt mutat, a külső-belső kontroll esetén itt sem mutat szignifikáns különbséget ($F_{3,79} = 17,64$ $R^2 = 0,3784$ n.sz.).

12. Eredmények értelmezése

Kutatásom hét hipotézisből áll, amelyben egyes hipotézisek egymásra épülnek, az utolsó hipotézis pedig összefoglalja az összes kutatási eredményt. A telefonfüggőségnek még nincsenek leírva a diagnosztikai kritériumai, tehát nincs számszerűen meghatározva, hogy kit tekinthetünk telefonfüggőnek. A telefonhasználati kérdőívben elérhető pontok átlaga 71,5. Ebben a mintában így ez számít átlagos telefonhasználati pontszámnak, ez alapján ennél a mintánál ezt határoztam meg határvonalnak, így akik felette érték el pontot talán nevezhetőek, telefonfüggőknek, ezen önkényes felosztás alapján. A 137 főből 67 fő, azaz a minta 48,9%-a nevezhető „telefonfüggőnek”. Az átlagos telefonhasználat egy nap 2,25 óra, de az értékek nagyon szélsőségesek 10 perctől napi 15 óra hosszáig terjednek. A legtöbb kutatás fő kritériuma, hogy a résztvevők el tudják e képzelni hogy például egy napra nélkülözzék telefonjukat. A THK 11. állítására adott válaszokból (5-ös vagy 6-os jelölése esetén) az derült ki, hogy a mintából 37 fő (27%) egy napot se tudna eltölteni telefonja nélkül.

A kapcsolattartási és az egyéb funkciók között szignifikáns különbség van, mégpedig a telefon kapcsolattartási funkciói (telefonálás, sms írás, közösségi oldalak használata) jobban ki van használva. Hipotézisem ezen eredmény alapján igaznak bizonyult. Ehhez kapcsolódóan megvizsgáltam, hogy a nemek között van e különbség ebben a tekintetben. Enyhe szignifikáns eredményt kaptam, miszerint a lányok többet használják a telefon kapcsolattartási funkcióit. A legtöbb ilyenfajta kutatás is ezt az eredményt kapta miszerint a serdülő lányok több és hosszabb telefonhívásokat bonyolítanak le. Feltételezem, hogy mivel a lányok alapvetően sokkal közlékenyebbek, kommunikatívabbak egyértelműen hosszabb hívásokat fognak kezdeményezni, nem úgy, mint a fiúk, akik lehet, hogy csak egy időpont egyeztetés erejéig hívják fel a másikat. Ugyan az is kiderült, hogy nemtől függetlenül az sms írás funkciója van leggyakrabban az első helyre sorolva. Feltételezem, hogy az sms-ezés azért ennyire elterjedt, mert sms-t írni bármikor bármilyen körülmények között lehet, akár órán, előadáson, moziban, színházban, mert ezt a tevékenységet csendben és észrevétlenül lehet végezni, anélkül hogy bármit/bárkit megzavarnánk. Hipotézisem, hogy a nemek között különbség fedezhető fel, igaznak bizonyult.

Feltételezésemet hogy az extrovertált személyek jobban kihasználják a telefon kapcsolattartási funkcióit, mint az egyéb funkcióit, nem sikerült igazolni. Sem a „fiatalok” sem az „idősek” esetében nem találtam együttjárást. Ebben a témában más kutatók is vegyes eredményeket találtak. Ez talán azzal magyarázható, a kapcsolattartási funkciók minőségében különböznek. Ugyanis az introvertáltak több sms-t írnak talán, mint amennyit az extrovertáltak. Így nem kell tartaniuk a szociális negatív megerősítéstől, hogy ténylegesen „hallatni kelljen hangjukat”. Ha sms-ben kommunikálnak, többet feltételezem, bátrabban mondják el véleményüket, mint úgy, hogy a másik személy egyből reagálni tud arra, amit mondanak.

Az a feltevés, hogy a külső kontrollós személyek jobban függenek a telefonjuktól, enyhén pozitív korrelációt mutat. Minél magasabb pontszámot ért el valaki a THK-ban annál magasabb pontszáma van a James-féle kérdőívben. A minta nagy része külső vagy szélsőségesen külső kontrollós, így lehet, hogy emiatt kaptam ezt az eredményt, és nem kifejezetten a tényleges együttjárás miatt. Erre a korosztályra talán jobban jellemző a felelősség hárítása. A szélsőséges külső kontrollós személyek egyik jellemzője a szorongás, ami szintén összefüggésbe hozható ezzel a típusú függőséggel.

Különös, hogy valaki minél több személyes információt tárol a telefonján, annál kevésbé függ a telefonjától. Korábbi kutatások mind azt mutatták, hogy a telefon perszonalizációja nagy fokban befolyásolja a telefonfüggőség mértékét, melyet azonban saját kutatásom nem támaszt alá. Lehet, hogyha más kutatásokhoz hasonlóan interjúkat vettem volna fel vagy naplóztattam volna a vizsgálati személyeket, akkor szubjektívabb válaszokat kaptam volna, és a többi kutatáshoz hasonló eredményeket kaptam volna. Másik magyarázó tényező lehet, hogy magyar mintával még nincsenek kutatások, és lehet ez egy kultúrától függő tényező. Lehet, hogy a számítógépek, és közösségi oldalak, mint emlékmegőrzők átvették a mobil telefon ezen funkciójának szerepét.

A minta nagy része a telefont a nadrágzsebében tartja, bármilyen környezetben is legyen. Itt sem nemek sem helyek közötti különbség nem volt, és a THK pontszámoktól is független ez az eredmény. A hipotézis így nem igazolódott be, de azt láthatjuk, hogy telefonfüggéstől függetlenül mindenkinek nagyon fontos, hogy testközelben legyen a készüléke.

A telefonfüggőség egyfajta modellre való illesztése részben sikeres eredményt hozott. Az „idősek” esetében semmilyen szignifikáns eredmény nem mutatható ki, a „fiataloknál”

enyhén szignifikáns eredmények alapján az extraverzió és a neuroticitás befolyásolhatja a telefonfüggőség mértékét. Mivel az ezzel kapcsolatos eredmények nagyon vegyesek, így nem tudom tisztázottan alátámasztani eredményeimet.

Mivel a kérdőívek és a saját kérdőívem is jól mérnek, azt feltételezem, hogy a minta ebben az esetben nem volt elég reprezentatív, esetleg a szubjektívabb módszerek erősebb eredményeket hoztak volna. Lehetséges, hogy a naplóztatás vagy interjúztatás, majd ezek tartomelemzése részletesebb eredményeket hoznának, viszont idő hiányában – nem tudtam volna mindenkivel interjút felvenni – ezt nem tudtam volna kivitelezni. De az eredmények nagy része alátámasztja a többi szakirodalmi eredményt, sok helyen enyhén szignifikáns eredmények mutatkoztak.

13. Összegzés és következtetések

Dolgozatomban a telefonfüggőség és a serdülők bizonyos személyiség jegyei közötti kapcsolatot vizsgáltam. Először utánanéztem, hogy milyen típusú kutatások vannak ezzel kapcsolatban, egy magyar nyelvű hivatalos vizsgálatot sem találtam ebben a témában, így csak külföldi, angol nyelvű irodalomból tudtam ötletet meríteni majd dolgozni. Az utóbbi évtizedben kezdődtek az ezzel kapcsolatos részletesebb tanulmányok, így kevés az a szakirodalom, ami kifejezetten ezt az aspektust vizsgálja. Más témaköröket ezen belül, például az autóvezetési szokásokat és a telefonhasználat közötti káros hatásokat, inkább kutatják, és a 2010-es évektől kezdve az sms-ezés és telefonálás közötti különbségeket, és az okos telefonok szerepét vizsgálják nagyobb mértékben.

Úgy gondolom, hogy a kutatást ezen a téren érdemes lenne folytatni, hogy több és erősebb szignifikáns eredményt kapjunk. A kérdőívek jól mérnek, így azt feltételezem, hogy, a minta nem volt elég reprezentatív. Nagyobb mintával és esetleges előszűréssel - a napi telefonhasználattal kapcsolatban - jobb eredményeket lehetne felmutatni. A kutatási téma újdonsága miatt, és mivel ez a probléma reális veszélynek tűnik, fontos lenne addiktológiai szempontból tovább kutatni.

Irodalomjegyzék

- A DSM-IV Diagnosztikai kritériumai (1997). Budapest: Animula
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Ananova (2001). Teenagers to get free mobile phones to improve literacy standards <http://www.ananova.com/news/story/sm_211754.html> (2012.04.09.)
- Aoki, K., Downes, E. (2003). An analysis of young people's use of and attitudes towards cell phones. *Telematics and Informatics*, 20, (4), 349–364
- Aoki, K., Downes, E. (2003). An analysis of young people's use of and attitudes towards cell phones. *Telematics and Informatics*, 20, (4), 349–364
- Arminen, I., Weilenmann, A. (2009). Mobile presence and intimacy—Reshaping social actions in mobile contextual configuration. *Journal of Pragmatics*, 41, 1905–1923
- Backer-Gründah, A., Sagberg, F. (2011). Driving and telephoning: Relative accident risk when using hand-held and hands-free mobile phones. *Safety Science*, 49, 324–330
- Balakrishnan, V., Raj, R.G. (2012). Exploring the relationship between urbanized Malaysian youth and their mobile phones: A quantitative approach. *Telematics and Informatics*, 29, 263–272
- Beom, S. J., Yong, G. J. (2010). Usability risk level evaluation for physical user interface of mobile phone. *Computers in Industry*, 61, 350–363
- Bianchi, A., Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology Behavior*, 8, (1), 39–51
- Bianchi, A., Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 8, 39–51
- Billieux, J., Linden, M. V. D., D'acremont, M., Ceschi, G., Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone?. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 527–537.
- Billieux, J., Linden, M. V. D., Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195–1210

Bond, E. (2010). Managing mobile relationships: Children's perceptions of the impact of the mobile phone on relationships in their everyday lives. *Childhood*, 4, 17, 514-529

Brown, R. I. F. (1993). *Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions*. Reno: Institute for the Study of Gambling and Commercial Gaming, University of Nevada

Brown, R. I. F. (1997). *A theoretical model of the behavioural addictions—applied to offending*. Chichester: Wiley

Caruso, J. C., Witkiewitz, K., Belcourt-Dittloff, A., Gottlieb J. D. (2001). Reliability of Scores from the Eysenck Personality Questionnaire: A Reliability Generalization Study. *Educational and Psychological Measurement*, 61, (4), 675-689

Carroll, J., Howard, S., Peck, J., Murphy, J. (2002). A field study of perceptions and use of mobile telephones by 16 to 22 year olds. *Journal of Information Technology Theory and Practice*, 4, (2), 49–61

Cassavov, L. (2011). *What Makes a Smartphone Smart?*. About.com <http://cellphones.about.com/od/smartphonebasics/a/what_is_smart.htm> (2012.04.10.)

Cassidy, S. (2006). Using social identity to explore the link between a decline in adolescent smoking and an increase in mobile phone use. *Health Education*, 106, 238–250

Charlton, T., Panting, C., Hannan, A. (2002). Mobile telephone ownership and usage among 10- and 11-year-olds: participation and exclusion. *Emotional & Behavioural Difficulties*, 7,3, 152–163

Cheng-Fang Yen, Tze-Chun Tang, Ju-Yu Yen, Huang-Chi Lin, Chi-Fen Huang, Shu-Chun Liu, Chih-Hung Ko (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32, 863-873

Cheong, J. H., Park, M. C. (2005). Mobile Internet acceptance in Korea. *Internet Research*, 15, (2), 125–140

Davie R., Panting C., Charlton, T. (2004). Mobile phone ownership and usage among pre-adolescents. *Telematics and Informatics*, 21, 359–373

Dixit, S., Shukla, H. , Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., Shrivastava, A. (2010). A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India. *Indian J Community Med*, 35, (2), 339–341

Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., Walsh, S. P. (2008). Personality and selfesteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology and Behavior*, 11, (6), 739–741

Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., Walsh, S. P. (2008). Personality and selfesteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology and Behavior*, 11, (6), 739–741

Fortunati, L., Taipale, S. (2012). Organization of the social sphere and typology of the residential setting: How the adoption of the mobile phone affects sociability in rural and urban locations. *Technology in Society*, 34, 33–43

Funston, A., MacNeill, K. (1999). Mobile matters: Young people and mobile phones. Communication Law Centre <<http://www.dcita.gov.au/crf/paper99/funston.html>> (2012.04.16.)

Gergen, K. (2002). *The challenge of absent presence*. Cambridge: Cambridge University Press

Geser, H. (2005). *Is the cell phone undermining the social order? Understanding mobile technology from a sociological perspective*. New Brunswick: Transaction Publishers

Geser, H., (2005). *Towards a sociological theory of the mobile phone*. Berlag: Springer Verlag

Glasser, W. (1985). *Positive addiction*. New York: Harper & Row

Green, N. (2002). *Who's watching whom? Monitoring and accountability in mobile relations*. New York: Springer

Griffiths, M. D. (1996). Gambling on the internet: a brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12, 471-473

Griffiths, M. D. (1996). Gambling on the internet: a brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12, 471-473

Griffiths, M., Renwick, B. (2003). *Misfortune or mismanagement: A study of consumer debt issues*. Ourimbah: Central Coast School of Business, University of Newcastle

Ha, J. H., Chin, B., Park, D.-H., Ryu, S.-H., Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology and Behavior*, 11, (6), 783–784

Harrington, V., Mayhew, P. (2001). *Mobile Phone Theft*. London: Home Office

Head M., Ziolkowski, N., (2012). Understanding student attitudes of mobile phone features: Rethinking adoption through conjoint, cluster and SEM analyses. *Computers in Human Behavior*, 28, 2331–2339

Hiscock, D. (2004). Cell phones in class: This, too, shall pass?. *Community College Week*, 16, 4–5

Hong, F., Chiu, S., Huang, D. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152–2159

Howard, P. (2001). A secret language. *The Times* <<http://www.thetimes.co.uk/article/0,,322-2001171519,00.html>> (2012.04.05.)

Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., Yoshida, T. (2008). No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human Behavior*, 24, 2311–2324

Index (2012). *Minden második magyar mobil okostelefon*. <http://index.hu/tech/2012/03/22/minden_masodik_magyar_mobil_okostelefon/> (2012.05.02.)

Informatika és tudomány (2008). *Mikortól beszélhetünk internetfüggőségről?*. <http://www.sg.hu/cikkek/60504/mikortol_beszehetunk_internetfuggosegrol> (2012.03.29.)

Ishii, K. (2004). Internet use via mobile phone in Japan. *Telecommunications Policy*, 28, 43–58

Ivkovic, V., Vitart, V., Rudan, I., Janicijevic, B., Smolej-Narancic, N., Skaric-Juric, T., Barbalic, M., Polasek, O., Kolcic, I., Biloglav, Z., Visscher, P. M., Hayward, C., Hastie, N. D., Anderson, N., Campbell, H., Wright, A. F., Rudan, P., Deary, I. J. (2007). The Eysenck personality factors: Psychometric structure, reliability, heritability and phenotypic and genetic correlations with psychological distress in an isolated Croatian population. *Personality and Individual Differences*, 42, 123–133

Katz, J.E., Aakhus, M., (2002). *Perpetual Contact, Mobile Communication, Private Talk, Public Performance*. Cambridge: Cambridge University Press

King, A. L. S., Valena, A. M., Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia – Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23, (1), 52–54

King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., Nardi, A. E. (kiads alatt). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*

Kopomaa, T., (2002). Mobile phones, place centred communication and neo-community. *Planning, Theory and Practice*, 3 (2), 241–245

Lemon, J. (2002). Can we call behaviours addictive?. *Clinical Psychologist*, 6, (2), 44–49

Leung, L., Wei, R. (2000). More than just talk on the move: uses and gratifications of cellular phones. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 77,(2), 308–320

Leung, L., Wei, R. (2000). More than just talk on the move: uses and gratifications of cellular phones. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 77, (2), 308–320

Leung, L., Wei, R., (1999). Who are the mobile phone have-nots?. *New Media & Society* , 1, 209–226

Ling, R. (2000). “‘We will be reached’”: the use of mobile phone telephony among Norwegian youth. *Information Technology and People*, 13, 102–120

Ling, R. (2004). *The Mobile Connection: The Cell Phone’s Impact on Society*. San Francisco: Morgan Kaufmann

Livingstone, S., Bovil, M. (1999). *Young People*. London: New Media. L.S.E,

Livingstone, S., Bovil, M., (1999). *Young People*. London: New Media

Macro (2004). A report on study of mobile phone usage among the teenagers and youth in Mumbai, <<http://www.itu.int/osg/spu/ni/futuremobile/socialaspects/IndiaMacroMobileYouthStud.y04.pdf>> (2012.04.17.)

Molnr, Sz., Rab, ., Pinter R. (2011). Az okostelefonok terjedse Magyarorszgon. *Informcis trsadalom*, 48-63

Myerson, G. (2001). *Heiddeger, Habermas and the Mobile Phone*. Cambridge: Icon Books

Nakken, C. (1996). *The addictive personality: Understanding the addictive process and compulsive behavior*. Minnesota: Hazelden Foundation

National Opinion Poll (2000). Mobile phones: the teens' must-have <http://www.nop.co.uk/news/news_archive_survey2000.shtml> (2012.04.02.)

National Opinion Poll (2001). Half of 7–16s have a mobile phone <http://www.nop.co.uk/news/news_survey_half_of_7-16s.shtml> (2012.03.21.)

Németh, A., Gerevich, J. (2000). *Pszichiátria az ezredfordulón: Addikciók*. Budapest: Medicina könyvkiadó

Netsafe (2005). *The text generation: Mobile phones and New Zealand youth*. Auckland: Netsafe

Orford (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Chichester: Wiley

Orford. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Chichester: Wiley

Ozcan, Y. Z., Kocak, A. (2003). A need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18, (2), 241–254

Pavis, S., Hubbard, G., Platt, S. (2001). Young people in rural areas: social excluded or not?. *Work, Employment & Society*, 15, 291–309

Pennay, D. (2006). *Community attitudes to road safety: Community attitudes survey*. Canberra: Australian Transport Safety Bureau

Perczel Forintos, D., Kiss, Zs., Ajtay, Gy., (2005). *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Budapest: Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet

Plant, S., (2000). On the mobile: the effects of mobile telephones on social and individual life <http://www.motorola.com/mot/doc/0/234_MotDoc.pdf> (2012.04.05.)

Psy-On : Üzleti hatás mechanizmus eszköztár : James-féle külső-belső kontroll attitűd <http://www.psyon.hu/w/tiki-view_tracker_item.php?itemId=240&trackerId=3> (2012.03.15.)

Rajabi, A., Ghasemzadeh, A., Ashrafpouri Z., Saadat, M. (2012). Effects of counseling by mobile phone short message service (SMS) on reducing aggressive behavior in adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1138 – 1142

Reeves, B., Nass, C., (1996). *The Media Equation*. New York: Cambridge University Press

Rice, R., Katz, J. (2003). Comparing internet and mobile phone usage: digital divides of usage, adoption, and dropouts. *Telecommunications Policy*, 27, 8–9

Selwyn, N. (2003). Schooling the mobile generation: The future for schools in the mobile-networked society. *British Journal of Sociology of Education*, 24, 131–144

Skierkowski, D., Wood, R.M. (2012). To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth. *Computers in Human Behavior*, 28, 744–756.

Srivastava, L. (2005). Mobile phones and evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24, 111–129

Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Defining the South African internet ‘addict’: Prevalence and biographical profiling of problematic Internet users in south Africa. *South African Journal of Psychology*, 35, (4), 766–792

The Economist (2009). The power of mobile money. *The Economist*, 24

Venkatesh, V., Davis, F. D. (2000). A theoretical extension of the technology acceptance model: Four longitudinal field studies. *Management Science*, 46, (2), 186–204

Verkasalo, H., López-Nicolás, C., Molina-Castillo, F.J., Bouwman, H. (2010). Analysis of users and non-users of smartphone applications. *Telematics and Informatics*, 27, 242–255

Walsh, S. P., White, K. M. (2007). Me, my mobile and I: The role of self and prototypical identity influences in the prediction of mobile phone behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2405–2434

Walsh, S. P., White, K. M., Hyde, M. K., Watson, B. (2008). Dialling and driving: Factors influencing intentions to use a mobile phone while driving. *Accident Analysis and Prevention*, 40, 1893–1900.

Walsh, S. P., White, K. M., Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 77–92

Walther, J.B., (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: a relational perspective. *Communication Research* 19, (1), 52–90.

Whiteside, S. P., Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30, 669–689

Whiteside, S. P., Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30, 669–689

Wilska, T., (2003). Mobile phone use as part of young people's consumption styles. *Journal of Consumer Policy*, 26, 441–463

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons

Youth Action and Policy Association (2004). Phone bills putting under 18s in serious debt. <<http://www.smh.com.au/articles/2004/07/17/1089694607927.html>> (2012.04.10.)

Melléklet

1. Saját kérdőív (demográfiai és telefonhasználati kérdőív)

Kérdőív telefonhasználatról

Az alábbi néhány kérdésben a telefon használati szokásairól szeretnék többet megtudni. Az adatokat névtelenül kezelem, a Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexe szerint és csak kutatási célokra használom fel.

Alapadatok

Nem: _____ Életkor: _____

Mióta van meg ez a telefonja? év hó hét

Milyen márkájú telefonja van? _____

Milyen típusú telefonja van?	érintőképernyős	fele-fele	sima
------------------------------	-----------------	-----------	------

Van rajta internet előfizetés? igen nem

Wi-fi-re csatlakoztatható? igen nem

Milyen gyakran használja a telefon ezen funkcióit? Állítsa gyakorisági sorrendbe. Az első a leggyakrabban használt. (1-7)

telefonálás	videó/film
-------------	------------

___ sms-írás net/böngészés

 fényképezés facebook/közösségi oldalak/e-mail

zenehallgatás/ netről is

Kb hány órát használja egy nap? ____ h

Tárol-e telefonján személyes, önnek fontos

SMS-t	igen	nem
Hangfelvételt	igen	nem
Képet	igen	nem
Feljegyzést	igen	nem
Videót	igen	nem

Hol tartja a telefont az idő legnagyobb részében, ha van?

Otthon	nadrágzseb	Iskolában	nadrágzseb
	Kabátzseb		Kabátzseb
	Táska		Táska
	Asztal/polc/iskolapad		Asztal/polc/iskolapad
	Kéz		Kéz
Különórán	nadrágzseb	Buliban	nadrágzseb
	Kabátzseb		Kabátzseb
	Táska		Táska
	Asztal/polc/iskolapad		Asztal/polc/iskolapad
	Kéz		Kéz
Étteremben/kávézóban	nadrágzseb		
	Kabátzseb		
	Táska		
	Asztal/polc/iskolapad		
	Kéz		

Az alábbiakban 27 állítást talál. Kérjük, döntse el, hogy milyen mértékben ért egyet ezekkel. Válaszát karikázással jelölje. Az 1-es ha egyáltalán nem ért egyet vagy ha egyáltalán nem jellemző Önre a 6-os pedig ha teljesen egyetért vagy ha nagyon jellemző önre.

	egyáltalán						
	nem jellemző						nagyon jellemző
1. Szerintem a telefon napi teendőink intézésében segít.	1	2	3	4	5	6	
2. Könnyen kötök barátságokat.	1	2	3	4	5	6	
3. Felveszem a telefont, ha éjszaka csörög.		1	2	3	4	5	
6							
4. Éjszakára érdemes lenémítani a telefont.	1	2	3	4	5	6	
5. Testvéremet/ testvérimet barátomnak tartom.	1	2	3	4	5	6	
6. Nem szeretem, ha a telefonom egy bizonyos százalék alá merül.	1	2	3	4	5	6	
7. Konfliktusokba szoktam keveredni családommal, barátaimmal, mert használom a telefont.	1	2	3	4	5	6	
8. Ha telefonommal foglalkozom, nem figyelek semmi másra.	1	2	3	4	5	6	
9. Szeretem, ha sok barát vesz körül.	1	2	3	4	5	6	
10. Beszélek a telefonomhoz. (pl. ha leejtem)							
11. Egy napot sem tudok eltölteni a telefonom nélkül.	1	2	3	4	5	6	
12. Ha nincs bekapcsolva a telefonom, úgy érzem lemaradok valamiről.	1	2	3	4	5	6	
13. A telefonommal való foglalkozás segít megnyugtatni magam.	1	2	3	4	5	6	
14. Nem tudok meglenni mások társasága nélkül.	1	2	3	4	5	6	
15. Ha nem talállok egy helyet, inkább rákeresek a telefonommal,							

mint hogy megkérdezzek valakit.	1	2	3	4	5	6
16. Gyorsan összebarátkozom másokkal.	1	2	3	4	5	6
17. Éjszakára érdemes kikapcsolni a telefont.	1	2	3	4	5	6
18. Szeretném, hogy minél több alkalmazás legyen a telefonomon.	1	2	3	4	5	6
19. Úgy érzem, hogy a telefon miatt lelkiileg eltávolodom barátaimtól.	1	2	3	4	5	6
20. A telefonommal el tudom kerülni a váratlan helyzeteket.	1	2	3	4	5	6
21. Szeretem, ha barátaimat könnyen el tudom érni.	1	2	3	4	5	6
22. Igyekszem a telefonom megjelenését (háttér, csengőhang, külső) a hangulatomhoz igazítani.	1	2	3	4	5	6
23. Nem szeretem, ha mások a telefonom tartalmát nézegetik.	1	2	3	4	5	6
24. Vannak olyan barátaim, akikkel megosztom, életem fontos pillanatait.	1	2	3	4	5	6
25. Úgy érzem szüleimmel bármit meg tudok beszélni.	1	2	3	4	5	6
26. Nyugtalanít a gondolat, hogy elhagyom a telefonom.	1	2	3	4	5	6
27. Vigyázok a telefonomra.	1	2	3	4	5	6

2. EPQ

EPQ

Kitöltési útmutató

Kérjük, válaszoljon minden kérdésre a mögötte álló "igen" vagy, "nem" bekarikázásával. A kérdőívben nincsenek beugratós kérdések, és a feleletek egyike sem "hibás" vagy "helyes". Kérjük, hogy gyorsan dolgozzon, és ne gondolkozzon túl hosszú ideig, hogy mit is jelent szó szerint a kérdés.

- | | | |
|---|------|-----|
| 1. Sokféle hobbi van? | igen | nem |
| 2. Mielőtt valamit tesz, jól átszokta gondolni? | igen | nem |
| 3. Hangulata gyakran ingadozik? | igen | nem |
| 4. Előfordult már, hogy elfogadta a dicséretet olyanért, amiről tudta, hogy valaki más tette? | igen | nem |
| 5. Beszédes Ön? | igen | nem |
| 6. Nyugtalanítaná, ha adósságai lennének? | igen | nem |
| 7. Érezte már magát minden ok nélkül szerencsétlennek? | igen | nem |
| 8. Volt már olyan mohó, hogy többet szerzett meg valamiből, mint amennyi megillette? | igen | nem |
| 9. Éjszakára gondosan bezárja lakását? | igen | nem |
| 10. Élénk Ön? | igen | nem |
| 11. Nagyon megviseli, ha látja, hogy egy gyerek vagy állat szenved? | igen | nem |
| 12. Gyakran bántódik utólag olyan dolgok miatt, amiket nem kellett volna megtennie vagy mondania? | igen | nem |
| 13. Ha megígéri, hogy valamit fog tenni, mindig megtartja ígéretét, bármilyen kellemetlen legyen is az? | igen | nem |
| 14. Ha ideje engedi, szívesen jár vidám társaságba és ott jól érzi magát? | igen | nem |
| 15. Ingerlékeny Ön? | igen | nem |
| 16. Előfordult már, hogy valakit olyanért hibáztatott, amiről tudta, hogy Ön követte el? | igen | nem |
| 17. Szeret új ismeretségeket kötni? | igen | nem |

18. Véleménye szerint a biztosítás jó dolog?	igen	nem
19. Érzékeny Ön?	igen	nem
20. Csak jó szokásai vannak?	igen	nem
21. Társas összejöveteleken szívesen marad a háttérben?	igen	nem
22. Kipróbálna erős vagy veszélyes hatású gyógyszereket?	igen	nem
23. Gyakran érzi úgy, hogy mindennel torkig van?	igen	nem
24. Előfordult már, hogy elvett valamit (akár csak egy tűt vagy gombot is), ami a másé volt?	igen	nem
25. Szeret társaságba járni?	igen	nem
26. Örömet okoz Önnek, ha megsérthet valakit, akit szeret?	igen	nem
27. Gyakran szenved a bűntudattól?	igen	nem
28. Előfordult már, hogy olyan dolgokról beszélt, amihez nem értett?	igen	nem
29. Jobban szeret olvasni, mint emberekkel együtt lenni?	igen	nem
30. Vannak ellenségei, akik ártani akarnak Önnek?	igen	nem
31. Idegesnek tartja magát?	igen	nem
32. Sok barátja van?	igen	nem
33. Szereti az olyan erős tréfákat, amelyek valóban megsértik az embereket néha?	igen	nem
34. Aggodalmaskodó Ön?	igen	nem
35. Gyermekkorában mindig azonnal és szó nélkül megtette, amit mondtak Önnek?	igen	nem
36. Könnyelműnek tartja magát?	igen	nem
37. Nagyon fontos Önnek a jó modor és a tisztaság?	igen	nem
38. Gyakran foglalkozik azzal, hogy milyen bajok érhetik?	igen	nem
39. Előfordult már, hogy eltört vagy elveszített valamit, ami nem volt az Öné?	igen	nem
40. Barátkozásban általában Ön a kezdeményező?	igen	nem
41. Feszültnék, idegesnek érzi magát?	igen	nem
42. Általában nyugodt, ha emberekkel van együtt?	igen	nem
43. Úgy gondolja, hogy a házasság elavult dolog és meg kellene szüntetni?	igen	nem
44. Néha dicsekszik egy kicsit?	igen	nem
45. Könnyen fel tud vidítani egy unatkozó társaságot?	igen	nem
46. Idegesítik az olyan emberek, akik túl óvatosan vezetnek?	igen	nem
47. Aggódik az egészségéért?	igen	nem
48. Mondott már valaha rosszat valakiről?	igen	nem

49. Szeret barátainak vidám történeteket, vicceket mesélni?	igen	nem
50. A legtöbb dolog közömbös az Ön számára?	igen	nem
51. Gyermekkorában előfordult, hogy szemtelen volt a szüleivel?	igen	nem
52. Szeret elvegyülni az emberek között?	igen	nem
53. Gondot okoz Önnek, ha tudja, hogy munkájában hibák vannak?	igen	nem
54. Álmatlanságban szenved?	igen	nem
55. Étkezés előtt mindig kezet mos?	igen	nem
56. Majdnem mindig kész felelete van az emberek kérdéseire?	igen	nem
57. Szeret a megbeszélte találkozókra inkább jóval korábban érkezni?	igen	nem
58. Gyakran érzi magát ok nélkül kedvetlennek, fáradtnak?	igen	nem
59. Csalt már társas játékban?	igen	nem
60. Szereti az olyan feladatot, amiben gyorsan kell cselekedni?	igen	nem
61. Jó asszony (volt) az édesanyja?	igen	nem
62. Gyakran érzi nagyon unalmasnak az életet?	igen	nem
63. Előfordult már, hogy kihasznált valakit?	igen	nem
64. Gyakran vállal több feladatot, mint amire az idejéből telik?	igen	nem
65. Sok ember igyekszik Önt elkerülni?	igen	nem
66. Sokat foglalkoztatja a külseje?	igen	nem
67. Úgy gondolja, hogy az emberek túl sok időt fordítanak arra, hogy a jövőjüket bebiztosítsák (megtakarított pénzzel, biztosítással)?	igen	nem
68. Előfordult már, hogy úgy érezte, jobb lenne meghalni?	igen	nem
69. Kibújna az adófizetés alól, ha biztos lenne, hogy sosem fedezik fel?	igen	nem
70. Tud egy társaságban jó hangulatot teremteni?	igen	nem
71. Igyekszik, hogy ne legyen goromba az emberekkel?	igen	nem
72. Sokat emészt magát azon, ha valami kellemetlenség érte?	igen	nem
73. Előfordult már, hogy ragaszkodott ahhoz, hogy valami az Ön akarata szerint történjék?	igen	nem
74. A vonathoz általában az utolsó percben érkeznek?	igen	nem
75. Szenved az idegei miatt?	igen	nem
76. Gyakran felbomlanak a barátságai anélkül, hogy Ön ebben hibás lenne?	igen	nem
77. Gyakran érzi magát egyedül?	igen	nem
78. Mindig úgy cselekszik, ahogy másoktól is elvárja?	igen	nem

79. Szereti néha kínozni az állatokat?	igen	nem
80. Könnyen megbántódik, ha az emberek hibát találnak Önben vagy a munkájában?	igen	nem
81. Elkésett már valaha egy találkozóról vagy a munkahelyéről?	igen	nem
82. Szereti nyüzsgést, izgalmat maga körül?	igen	nem
83. Szeretné, ha az emberek félnének Öntől?	igen	nem
84. Időnként tele van energiával, máskor meg teljesen erőtlenségre?	igen	nem
85. Néha holnapra halasztja, amit ma kellene megtennie?	igen	nem
86. Az emberek nagyon élénken tartják Önt?	igen	nem
87. Sokszor hazudnak Önnek az emberek?	igen	nem
88. Bizonyos dolgok érzékenyen érintik?	igen	nem
89. Mindig kész elismerni, ha hibázott?	igen	nem
90. Nagyon elszomorítaná, ha egy csapdába esett állatot látna?	igen	nem

3. JEPQ

1. Szeretted, ha sok izgalmas dolog történik körülötted? I N
2. Gyakran előfordul, hogy nem vagy rosszabb, mint a többiek, mégis csak téged vesznek elő a tanárok? I N
3. Élvezetet találsz abban, ha olyan embereket bántatsz meg, akiket szeretsz? I N
4. Megesett már veled, hogy többet vettél magadnak valamiből, mint amennyi a te részed lett volna? I N
5. Szerinted mindig van gyors és találó válaszd, ha szólnak hozzád? I N
6. Gyakran barátaidnak kell felvidítaniuk? I N
7. Kedvet lelnél az olyan erős tréfában, amely fájhat is valakinek? I N
8. Mindig azonnal szót fogadsz? I N
9. Szívesebben vagy magadban, mint más gyerekekkel? I N
10. Előfordul, hogy minden különösebb ok nélkül nagyon vidám vagy nagyon szomorú vagy? I N

11. Szegtél meg már szabályt az iskolában? I N
12. Szeretnéd, ha a többiek félnének tőled? I N
13. Élénk természetű vagy? I N
14. Sok minden idegesít? I N
15. Ha egy tanár rád szól, visszabeszélsz? I N
16. Csentél el valaha is valamit, ami a másé volt (bármilyen csekélységet is)? I N
17. Sok barátod van? I N
18. Előfordul veled, hogy minden különösebb ok nélkül letörtnek érzed magad? I N
19. Sajnálod a barátaidat, ha egyest kapnak? I N
20. Tettél már úgy, mintha nem hallanád, hogy szólnak hozzád? I N
21. Szeretnél körülnézni egy régi, kísérteties kastélyban? I N
22. Gyakran érzed azt, hogy az élet egyhangú? I N
23. Lehet, hogy többször keveredsz verekezésbe, vitába mint mások? I N
24. Mindig befejezed a házi feladatot, mielőtt játszani kezdesz? I N
25. Ha nincs kéznél szemétkosár, akkor földre dobod a papírhulladékot? I N
26. Szeretsz olyasmit csinálni, amiben gyorsan kell cselekedni? I N
27. Aggódsz, olyan kellemetlenségek miatt, amik megtörténhetnek veled? I N
28. Ha jól hallod, hogy mások csúnyán beszélnek, mindig rájuk szólsz? I N
29. Előfordult már veled, hogy elfeledkeztél egy ígéretedről? I N
30. Tudsz jó hangulatot teremteni társaságban? I N
31. Könnyen megbántódsz, ha hibát találnak benned vagy a munkádban? I N
32. Nagyon felzaklatna, ha látnál egy kutyát, amit éppen elütött egy autó? I N
33. Mindig bocsánatot kérsz, ha udvariatlan voltál? I N

34. Vannak olyanok, akik bosszút akarnak élni rajtad, mert azt hiszik, hogy
elkövettél ellenük valamit? I N
35. Mit gondolsz, a vízisízés jó szórakozás lehet? I N
36. Gyakran érzed magad fáradtnak minden különösebb ok nélkül? I N
37. Örölsz, ha másokat bosszanthatsz? I N
38. Mindig csendben maradsz, ha felnőttek beszélgetnek? I N
39. Barátkozáskor általában te vagy a kezdeményező? I N
40. Vannak dolgok, amikben különösen érzékeny, sértődékeny vagy? I N
41. Szeretnél-e gyors motorbiciklit vezetni vagy utazni rajta? I N 245
42. Mondtál már csúnyát vagy rosszat valakiről? I N
43. Szeretsz vicceket, vidám történeteket mesélni a barátaidnak? I N
44. Előfordul veled, hogy hirtelen elszédülsz, majdnem elájulsz? I N
45. Több baj van veled az iskolában, mint a többiekkel? I N
46. Fel szoktad szedni a papírt, szemetet, amit mások dobálnak szét az osztályban? IN
47. Sok hobbid van, sok minden érdekel? I N
48. Könnyen megsértődsz? I N
49. Beszédes vagy? I N
50. Mindig kezet mosol étkezés előtt? I N
51. Nehezen tudsz igazán feloldódni egy igazán vidám társaságban? I N
52. Gyakran érzed úgy, hogy mindenből elegend van? I N
53. Jó hecc nézni, ahogy egy banda ingerel egy kisebb gyereket? I N
54. Mindig csendben vagy az osztályban, még akkor is, ha nincs bent tanár? I N
55. Szeretsz olyasmit csinálni, ami egy kicsit félelmetes? I N

56. Előfordul veled, hogy olyan nyugtalan vagy, hogy alig tudsz egyhelyben ülni? I N
57. Szeretnél egymagadban a holdra repülni? I N
58. Az ünnepélyeken mindig együtt énekelsz a többiekkel? I N
59. Szívesen vagy együtt másokkal? I N
60. Sokszor van ijesztő álmod? I N
61. Túlságosan szigorúak veled a szüleid? I N
62. Előfordult már, hogy csaltál valamilyen játékban? I N
63. Az ejtőernyős ugrás gondolata vonzó számodra? I N
64. Sokáig nyugtalanít, ha rájössz, hogy bután viselkedtél? I N
65. Előfordult már veled, hogy eltörted vagy elvesztetted más holmiját? I N
66. Étkezésnél mindig mindent megeszel, amit adnak? I N
67. El tudod engedni magad, és igazán jól szórakozni egy vidám, társaságban? I N zajos
68. Érzed néha úgy, hogy nem érdemes élni? I N
69. Nagyon sajnálnál egy csapdába esett állatot? I N
70. Voltál valaha is szemtelen a szüleiddel? I N
71. Gyakran határozol el hirtelen valamit? I N
72. Amikor tanulsz, gyakran kalandoznak el a gondolataid? I N
73. Gyakran fordul elő, hogy szüleid rajtad töltik ki mérgüket? I N
74. Ha mások rád kiabálnak, visszakiabálsz? I N
75. Szeretsz víz alá bukni vagy fejest ugrani? I N
76. Előfordul, hogy este nehezen tudsz elaludni, mert nyugtalanít valami? I N
77. Előfordult már, hogy könyvtári könyvbe belefirkáltál vagy beleírtál valamit? I N

78. Érzed-e néha úgy, hogy otthon mindig csak a baj van veled? I N
79. Mások véleménye szerint élénk természetű vagy? I N
80. Gyakran érzed magad magányosnak? I N
81. Rosszul esne, ha osztálytársaid nem akarnának barátkozni veled? I N
82. Ha kapsz valami édességet, mindig megosztod másokkal? I N
83. Szeretsz otthonról eljárni szórakozni? I N
84. Szeretsz vakmerő, veszélyes dolgokat csinálni? I N
85. Gyakran előfordul, hogy barátaid nem akarnak tovább játszani veled? I N
86. Terhesnek találtad, hogy ki kellett töltened ezt a kérdőívet? I N

4. James-féle külső-belső kontroll kérdőív

Instrukció a kérdőív kitöltéséhez

Az alábbiakban 50 állítást talál. Kérjük, döntse el, hogy milyen mértékben ért egyet ezekkel. Válaszát a Válaszlap négy oszlopában jelölje az alábbiak szerint

Kérjük, minden állítást minősítsen. A „nem ért egyet az állítással” jelentése: van egy olyan állítás, ami szerint „Ha kártyajátékban veszek részt, ritkán veszítek” – nem ért egyet az állítással, ha nem kártyázik....

1.Szeretem olvasni az újság vezércikkeit, akár egyetérték velük, akár nem.

1 2 3 4

2. Az országok közötti háborúk elkerülhetetlennek tűnnek, minden megelőzési törekvés ellenére is.

3. Általában igaz, hogy a sikeres emberek jó „húzásai” túlsúlyban vannak a rossz „húzásaikkal” szemben.

4. Úgy vélem, a boldogság kulcsa a mértéktartás. 1 2 3 4

5. Sokszor úgy érzem, hogy döntéseinket úgy is meghozhatjuk,
ha feldobunk egy pénzdarabot.

6. Elítélem azokat a lányokat, akik nyilvános helyen dohányoznak.1 2 3 4

7. Gyakran eltértenek eredeti szándékaimtól mások felém irányuló akciói.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

8. Úgy gondolom, fontosabb az, hogy az ember szeresse a munkáját, mint az, hogy sok pénzt keressen vele. 1 2 3 4

9. A jó állás megszerzése főleg azon múlik, hogy az ember éppen jókor legyen a megfelelő helyen.

10. Érvényesülésünket nem az határozza meg, hogy mit tudunk, hanem, hogy kiket ismerünk.

11. A legtöbb dolog, ami velem történik,
valószínűleg a véletlen műve. 1 2 3 4

12. Úgy érzem, kis mértékben tudom az emberek
viselkedését befolyásolni.

13. Nem vagyok jól tájékozott a külföldön történő eseményekről. 1 2 3 4

14. A jövő többnyire bizonytalannak tűnik számomra.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

15. Úgy gondolom, a világ jelenleg sokkal változékonyabb, mint nagyapáink idejében volt.

1 2 3 4

16. Úgy tűnik, hogy néhányan kudarcra születtek, mások viszont sikerre,
függetlenül attól, mit csinálnak.

1 2 3 4

17. Azt hiszem, kisebb hangsúlyt kellene fektetnünk a látványos sportokra, és nagyobbat a
tömegek aktivitására.

1 2 3 4

18. Nehéz a hétköznapi embernek ellenőrizni azt, amit a politikusok hivatalukban művelnek.

1 2 3 4

19. Jobban élvezem a jó könyvet, mint a televíziót.

1 2 3 4

20. Úgy érzem, sok emberről elmondható az, hogy rajtuk kívülálló körülmények áldozatai.

1 2 3 4

21. Sokszor úgy tűnik, hogy az iskolai osztályzatok jobban függenek a tanár személyétől, mint
a diák tudásától.

1 2 3 4

22. Nem bölcs dolog nagyon távoli időre előre tervezni, hiszen úgyis sok minden szerencse
vagy balszerencse dolga.

1 2 3 4

23. Egy időben újságíró szerettem volna lenni.

1 2 3 4

24. Képtelen vagyok megérteni, hogyan lehetséges
mások viselkedését előre megjósolni.

1 2 3 4

25. Ha számomra kedvezően történnek a dolgok,
én azt a jó szerencsének tulajdonítom.

1 2 3 4

26. Nincs sok haszon abból, ha előre próbáljuk kitalálni, hogy a tanár melyik kérdést fogja
feltenni a vizsgán.

1 2 3 4

27. Több ötletet nyerek, ha bizonyos dolgokról vitatkozom,
mintha olvasnék róluk. 1 2 3 4
28. A legtöbb ember nincs tisztában azzal, hogy milyen mértékben irányítják életét véletlen
események. 1 2 3 4
29. Egy időben színész szerettem volna lenni. 1 2 3 4
30. Általában azt tapasztaltam, hogy aminek történnie kell, az úgyis megtörténik, függetlenül
attól, hogy én mit teszek. 1 2 3 4
31. Életem legtöbb csalódásában számos véletlennek mondható esemény játszott főszerepet.
1 2 3 4
32. Nem hiszem, hogy az ember valóban ura lehet sorsának. 1 2 3 4
33. Szerintem a matematika könnyebben tanulható,
mint az irodalom. 1 2 3 4
34. A siker legtöbbször jó „húzások” kérdése. 1 2 3 4
35. Fontosabbnak érzem azt, hogy az emberek respektáljanak,
mint azt, hogy szeressenek. 1 2 3 4
36. A világban folyó események a legtöbb ember
ellenőrzésén kívül állnak. 1 2 3 4
37. Úgy érzem, a legtöbb embert nem tehetjük felelőssé azért, amilyen, mert senkinek sincs
sok beleszólása abba, hogy hol szülessen és nevelkedjen. 1 2 3 4
38. Szeretem megoldani azokat a rejtvényeket és problémákat, amelyeket mások nehezen
oldanak meg. 1 2 3 4

39. Sokszor úgy tűnik, hogy az emberek vaktában
reagálnak az őket ért eseményekre. 1 2 3 4
40. Ha kártyajátékban veszek részt, ritkán veszítek. 1 2 3 4
41. Nem sok értelme van annak, hogy aggódjunk,
úgyis eljön, aminek jönnie kell. 1 2 3 4
42. Az emberekkel való bánásmód sikere inkább a másik személy pillanatnyi hangulatának,
érzéseinek függvénye, mint saját magunké. 1 2 3 4
43. Nem kellene túl sok hitelt adnunk az újságok híreinek. 1 2 3 4
44. Az életet leginkább egy hazardjátékhoz hasonlítanám. 1 2 3 4
45. Nagyon makacs vagyok, amikor valamilyen
elhatározásra jutottam. 1 2 3 4
46. Sokszor úgy érzem, hogy kevés befolyást tudok gyakorolni a velem történő eseményekre.
1 2 3 4
47. Jobban szeretem a popzenét a klasszikusnál. 1 2 3 4
48. Olykor úgy érzem, nem rajtam múlik, hogyan alakul az életem. 1 2 3 4
49. Néha túl hosszú ideig tapadok meg nehéz helyzetekben, még, ha tudom is, hogy
reménytelenek. 1 2 3 4
50. Az élet túlságosan tele van bizonytalansággal. 1 2 3 4