



Internethasználat feltörekvő felnőttkorban
egy holland-magyar összehasonlítás tükrében

Témavezetők:
Dr. Prantner Csilla
Csordás Georgina

Készítette:
Galcsik Gyöngyi
Neveléstudomány MA szak

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	2
2. Elméleti háttér	2
2.1. Személyiségfejlődés elméletek	2
2.1.1. Feltörekvő felnőttkor	7
2.1.2. Média szerepe a serdülők identitásfejlődésében	13
2.2. Digitális eszközhasználat-kutatások	15
2.2.1. Az online világ személyiségformáló ereje	15
2.2.2. Holland és magyar mintán végzett korábbi kutatások	19
2.2.3. Digitális kompetencia	26
2.2.4. Digitális intelligencia	26
3. Kutatás	28
3.1. Kutatási cél, problémafelvetés	28
3.2. Kutatási módszerek	28
3.3. Eszközök és eljárás	29
3.4. A kutatás eredményei és értékelése	29
3.4.1. Elő kutatás eredményei	29
3.4.2. Kutatási eredmények és értelmezésük	30
4. Konklúzió	39
5. Irodalomjegyzék	39

1. Bevezetés

A digitális eszközök széles körben való elterjedésével alapjaiban megváltoztak a mindennapjaink. A feltörekvő felnőttek egy kiemelten érintett korosztály ebben a tekintetben, hiszen alighanem minden tagja aktív részese az online környezetnek, mindazonáltal egy olyan életszakaszban járnak, ahol az internethasználati szokások nagy hatást gyakorolhatnak személyiségükre, éppen ezért szükséges nagyfokú tudatosság részükről. Felgyorsult társadalmunkban folyamatosan megújuló körülményekhez kell alkalmazkodnunk, mely az utóbbi időben még inkább nagyobb szerepet kapott az egyetemisták életében az online oktatással eltöltött utóbbi pár évnek köszönhetően. Interdiszciplináris, feltáró jellegű kutatásomban a feltörekvő felnőttek internethasználati szokásait vizsgáltam egy magyar-holland kulturális összehasonlítás tükrében. Felmérésemmel számszerű adatokat kerestem bizonyos társadalmi jelenségekből adódó kulturális különbségekre. A vizsgálatot holland ERASMUS tanulmányaim időszaka tette lehetővé. Az összehasonlítást a holland kultúra, oktatási jellege, valamint más oktatási elvekre alapozott tanítás-tanulás folyamata, a holland campusok a magyarokétól eltérő digitális felszereltsége indokolta és alapozta meg.

2. Elméleti háttér

2.1. Személyiségfejlődés elméletek

A személyiség fejlődése egy élethosszig tartó folyamat, amely egymást követő, ugyanakkor egymással szorosan összekapcsolódó, minőségileg eltérő szakaszokra bontható. A személyiség kialakulásában, mint tudjuk külső – természeti és társadalmi faktorok, – és belső tényezők – öröklés és érés – is meghatározó szerepet töltenek be. Belső tényezők közé soroljuk a nemi, testalkati, fizikai ügyességi, kognitív képességekbeli vagy a temperamentumi paramétereket; míg a külső tényezőkként tartjuk számon azt, hogy milyen társadalmi rétegbe, kultúrába született az egyén, illetve milyen társas kapcsolati rendszer jellemzi. A külső társadalmi tényezők között Bronfenbrenner négy szintet különböztet meg, amelyek sorban a mikrorendszer, mezorendszer, exorendszer és a makrorendszer. Ebben a csoportosításban a mikrorendszer a legmeghatározóbb szintet jelöli, melybe a családi közösséget, közvetlen környezetet, kortárs csoportokat stb. sorolja, amíg a tömegkommunikáció az exorendszerben

található. A személyiség tehát öröklött és környezeti hatások egyvelegéből alakul ki, mely tényezők elválaszthatatlanul kapcsolódnak egymáshoz (Margitics, 2011).

Megannyi kutatás foglalkozik napjainkban is a személyiség fejlődésével. Egyes elméletek az öröklött, biológiailag meghatározott tényezőknek tulajdonítanak elsődleges szerepet, ezzel szemben a milieu elméletek a szociális tanulásra, környezetre helyezik a hangsúlyt, míg egyes teóriák a személyiség egészének fejlődését tekintik át (pszichoanalitikusok), vagy csak a személyiségfejlődés egy adott területére összpontosítanak (például Piaget kognitív fejlődésemlélete). A pszichoanalitikus fejlődésemléletek meghatározó alakja Sigmund Freud, aki pszichoszexuális fejlődés elméletében öt életkori szakaszt különített el az emberi fejlődés folyamán. A különböző szakaszokban más-más testrészt száll meg a libidó, más jelenti a kielégülés forrását. A pszichoszexuális fejlődés során azonban számos konfliktussal kell megbirkózni az egyénnek, és ha azok nem oldódnak meg kellőképpen, akkor fixációkhoz vezetnek, melyek személyiségjegyekben is megmutatkoznak. Például az orális fixációval rendelkező karaktert jellemzi a verbális agresszió, vagy a stresszhelyzeti feszültség levezetésére szájhoz köthető tevékenységet végez, teszem azt dohányzik, körmöt rág, eszik stb. (Margitics, 2011).

Esetünkben a dolgozat szempontjából nagyobb jelentőséggel bíró elmélet Erik Erikson (1991) nevéhez fűződik, melynek központi témájában az éni-identitás fejlődése áll. Véleménye szerint az éni-identitás a szociális környezettel lévő interakciókon, kölcsönhatásokon keresztül alakul ki, és a direkt megélt éni-élményt foglalja magában. Az élet legfontosabb feladatának az éni-identitás kialakítását és megőrzését tartja. A személyiségfejlődés több szakaszon keresztül megy végbe, és minden szakaszban úgynevezett normatív krízisen kell átesnie az egyénnek ahhoz, hogy a fejlődés során következő stádiumba léphessen. A személyi identitásérzetét az adott krízisek megoldása alakítja. Minden krízis új lehetőséget, új potenciált, új éni-élményt rejt magába, amely hozzájárul a személyiség kiforrálódásához, mindazonáltal minden lezáratlan, vagy rosszul megoldott krízis gondot okoz a személyiségfejlődésben. Erikson a fejlődés alábbi fázisait különíti el:

1. Bizalom vagy bizalmatlanság szakasza;
2. Autonómia vagy szégyen/kétely szakasza;
3. Kezdeményezés vagy büntudat szakasza;
4. Teljesítmény vagy kisebbségérzés érzésének szakasza;
5. Identitás vagy szerepkonfúzió szakasza;
6. Intimitás vagy izoláció szakasza;
7. Alkotóképesség vagy stagnálás szakasza;

8. Integritás vagy kétségbeesés szakasza.

A dolgozat szempontjából legrelevánsabb szakaszokat fogom ismertetni a továbbiakban.

Az ötödik szakasz a serdülőkor időszakára tehető, amely az identitás vagy szerepkonfúzió krízise, melyet Erikson az összes fejlődési szakasz közül a legesszenciálisabbnak és legkritikusabbnak tart számon. A szakasz fő feladata, hogy a tinik rátaláljanak önmagukra, kialakuljon a tudatos identitásuk. A serdülőket nem csupán az izgatja, hogy ők milyenek, hanem az is, hogy mások mit gondolnak róluk. Olyan kérdések foglalkoztatják mint például, hogy miben lehet sikeres vagy milyen eszme mellett tud elköteleződni. Ha sikeresen megbirkózott a korábbi szakaszok normatív kríziseivel, akkor létrejöhet az identitással rendelkező stabil én, egyúttal az új énerővel, a hűséggel bővül a személyiség. Amennyiben ez nem formálódik ki, akkor szerepkonfúzió alakul ki, mely során a tinédzser nem tudja ki ő, és mit szeretne kezdeni a nagyvilágban.

A hatodik állomás az intimitás és izoláció szakasza, ahol a fiatal felnőtteknek elsőszámú célja a megfelelő intim kapcsolatokra való képesség kialakulása, a megfelelő élettárs megtalálása. Ha az identitás érzése kialakul, akkor képes lesz az önfeladásra és a szakasz céljának elérésére, mellyel kialakul az új énerő, a szeretet. Mindazonáltal amennyiben nem sikerül a személynek felülemelkedni az énjén, nem képes áldozatot hozni vagy kompromisszumot kötni egy kapcsolat érdekében sem, akkor könnyen szociálisan elszigetelődhet, vagy izoláció alakulhat ki.

A felnőttkort felölölő alkotóképesség vagy stagnálás krízise során fontos a személynek az alkotóképességét kibontakoztatni, és szükségesnek, hasznosnak érezni önmagát a munkahelyén vagy a családalapítás, gyermeknevelés területén. Ezáltal gazdagodhat egy újabb énerővel, ami nem más, mint a gondoskodás képessége. Ha ezek a lehetőségek kimaradnak a felnőtt létéből, akkor élete apránként beszűkül, unalmassá és üressé válik, stagnál. (Erikson, 2011).

A személyiség fejlődésével foglalkozó elméletek egyes szakaszokra koncentrálnak, amely szakaszokban egy-egy időszak kerül a fókuszba, és azok is általában valamilyen uralkodó jellegzetesség köré szerveződnek. A szakaszok segítségével megérthetjük az egyes életkorokban végbemenő változásokat, sajátosságokat és a szakaszra jellemző főbb fejlődési feladatokat. Ennek értelmében foglalkoznak újszülöttkori-, csecsemő-, kisgyermek-, óvodás-, kisiskolás-, serdülő- és felnőttkori fejlődési szakaszokkal. Jelen esetben a serdülőkorral kezdődő időszokról érdemes szót ejtenünk.

A serdülőkor nehezen meghatározható a nagy egyéni különbségek miatt, azonban zömmel 12 és 20 éves kor közötti időszakra tehető. A személyiségfejlődés szempontjából átmeneti időszaknak tekinthető, mert az egyén már kezdi kinőni gyermek státuszát, ugyanakkor még nem

lépett át felnőtt életbe. A serdülőkort tekintve több eltérő álláspontot képviselnek egyes tanulmányok, mindazonáltal többnyire azzal kapcsolatban azonos véleményen vannak a szerzők, hogy a serdülőkor három szakaszra bontható: prepubertás, vagyis korai serdülőkor (11-13 éves kor között); pubertás, amely a serdülőkort jelöli (14-18 éves kor között); valamint az ifjúkor, más néven késői serdülőkor (18-20 éves kor közt). Az említett szakaszokhoz tartozó életkori határok elmosódtak.

A modern elméletek a hogyanokra keresik a választ a serdülőkori biológiai viselkedés, társadalmi és kulturális szempontok oldaláról. Az elméletek a megközelítés szempontjából különíthetők el, így találkozhatunk biológiai érési-, környezeti tanulási-, kulturális-, illetve univerzális-konstruktivista megközelítésekkel. A biológiai érés koncepciójában Gesel és Freud alapján az öröklött biológiai adottságok a meghatározóak. A környezeti tanulási szemléletben Mead és Bandura neve kiemelkedő, s a szociális környezeti hatásokat hangsúlyozzák. A kulturális megközelítésben a kulturális folyamatokat, a kulturális háttérrel helyezik középpontba. Végül az univerzális-konstruktivista elméletben Erikson és Piaget a biológiai és környezeti hatások összhangjára törekedtek.

A serdülőkor feladata Erikson szerint az egyének identitásának kialakulása és felvállalása. Míg Havinghurst nyolc szektorban jelöli meg a serdülőkor végére elérendő célokat, állapotokat: (1) a testkép elfogadása és a biológiai változások akceptálása; (2) a nemi szerepbe való beleélés, azonosulás a nemi szerepekkel; (3) friss, érett kapcsolatok létrehozása a kortársakkal; (4) emocionális függetlenedés a felnőttektől, szülőktől; (5) pályaválasztás; felnőtt társadalmi szerepvállalás; (6) párkapcsolat kialakítása, családalapításra való felkészülés; (7) felelősségteli magatartás; (8) ideológiai és morális elhivatottság. Vikár György életszakaszonként írja le a serdülőkor feladatait, tehát prepubertás korban legfontosabb a nemi szereppel való azonosulás; pubertás korban, azaz 18 éves korig a szülőről való leválás; majd késői serdülőkorban, adolescencia szakaszában pedig a társadalmi szerepekbe való integrálódás (Margitics, 2011). Az identitásdiffúzió általánosságban serdülőkorban zajlik, megjelenik például a pályaválasztás esetén vagy ideológiai témákban. Az identitásdiffúzió során az identitás kialakítása a cél, és akkor jön létre, ha az egyénnek nem sikerül elköteleznie magát egy identitás mellett, ugyanakkor nem munkálkodik annak kialakításában. Gyakori korai serdülőkorban, mindazonáltal az identitás tartós, hosszú távú diffúziója is lehetséges. Azok a személyek, akik identitásdiffúzió jelenségét élik meg, nem adják fejüket határozott kötelezettségvállalásoknak (Waterman, 1982).

Az egész életen át tartó személyiségfejlődés szemlélete egyre elfogadottabbá vált az elmúlt évtizedekben. Jung pszichológiai értekezéseiben azt mondja, hogy a fejlődés, individuáció a belső egység megteremtése érdekében zajlik az ellentétek lépcsőzetes feloldásával. Munkáiban nem bontja életkori szakaszokra a fejlődési állomásokat, noha valamilyen sorrendiséget ő is valószínűsít. Egyetlen fejlődési mozzanatot köt életkorhoz, amely az életközépi válság jelensége 40 éves kor környékén. Ebben a krízisben a pályaelhagyások, válások, súlyos emberi konfliktusok jelentkezhettek. Véleménye szerint körülbelül ebben a korban az embernek rá kell eszmélnie, hogy az eddigi kifelé terjeszkedés helyét átveszi a befelé terjeszkedés. Levinson globálisan elterjedt és elfogadott elméletében négy életperiódust izolál, melyek a következők:

1. Gyermek és ifjúkor (0-22 éves kor között);
2. Korai felnőttkor (17-45 éves kor között);
3. Középső felnőttkor (45-60 éves kor között);
4. Késői felnőttkor (60 év felett).

Az egyes szakaszok pszichológiai mechanizmusok által irányítottak, és a korai felnőttkoron belül egyéb alcsoportokat is elkülönít, ezek az alábbiakban olvashatók.

- A húszas évek elején 3-5 évig eltartó átmeneti időszak, amikor elkezdődik a családból kiválás.
- Ezt követi az önálló élet megkezdése, bekapcsolódás a felnőtt világba, a munkahelyi tapasztalatok megszerzésének és felnőtt barátságok, intim kapcsolatok időszaka.
- A harmincas évekbe való átmenet során növekszik az igény a stabilitásra, megállapodásra. Az eddigi élet karrierének áttekintésére vagy módosítására kerül sor, továbbá a társ megtalálása, házasságba lépés ideje.
- A harmincas évek közepén tovább nő az önállóságra való hajlandóság, minél önállóbb tevékenykedés szakasza.
- Ezt követően a negyvenes évek elején beköszönt az életút közepi krízis. A sikeresek megkérdőjelezzik eddigi sikereik helyességét, a sikertelenek pedig felülvizsgálják kudarcukban lévő felelősségüket.
- A középső felnőttkora előtt, a negyvenes évek közepén, az egyén új alapra helyezi életét, és egyéni törekvései mindinkább mások jólétével kapcsolatos törődésnek rendeli alá. (Margitics, 2011).

Carl Rogers teljesen működő, érett, egészséges személy jellemzőit az alábbiak szerint írta le.

1. Önmegvalósító törekvés, mely összekapcsolja a biológiai és pszichológiai fejlődést, gyarapodást, fennmaradást, és ez adja az értékelések bázisát.

2. Az egyén a tapasztalatokat reálisan bírja tükrözni a tudatában.
3. Az önkép és a tapasztalatok szinkronban vannak.
4. Szüksége van kapcsolatokra, pozitív értékelésekre, az embertársakkal való kölcsönös tiszteletre.
5. Igény a pozitív önbecsülésre.
6. Rendelkezik értékrenddel.

2.1.1. Feltörekvő felnőttkor

Számos tanulmány foglalkozik a késői serdülőkori évek és a húszas évek elejének kutatásával, melyek nagyban hozzájárulnak ennek az időszaknak megértéséhez.

Jeffrey Jensen Arnett pszichológus nevéhez fűződik az „emerging adulthood”, azaz a feltörekvő felnőttkor meghatározás, mely egy új fejlődési szakaszt jelöl, ami a serdülőkor és a fiatal felnőttkor között zajlik. Emlegetik még az identitásfeltárás időszakaként is, ami az egyének hosszútávú felnőttkori elkötelezettségének vállalása előtt megy végbe, ennek értelmében tehát 18-25 éves korra tehető. Néhány kritikus nem tekinti valódi életszakasznak, érveik szerint a feltörekvő felnőttkor nem univerzális, csupán egy címke olyan fiatal felnőttek számára, akik az ipari országokban speciális társadalmi-gazdasági körülmények között élnek. Az eredete Erikson elméletéhez vezethető vissza, aki a pszichoszociális fejlődés nyolc szakaszát írta le a 20. század közepén. Elméletében az ötödik szakasz jelöli a serdülőkort, amely az identitásfeltárás és a fejlődés fázisa. Ekkor próbálják meg a serdülők egyéni lehetőségeiket kutatni, meghatározni, hogy kik a jelenben, s ezzel párhuzamosan elképzelni esetleges jövőképeket is. 2000-ben Arnette azzal a javaslattal egészítette ki Erikson elméletét, hogy az identitásfeltárás elsődleges időszaka már nem a serdülőkorra tehető, hanem a kialakuló felnőttkorra, amely egyúttal az emberi fejlődés kilencedik szakasza. A pszichológus kezdeményezését az Erikson munkája óta eltelt évtizedekben végbemenő demográfiai változásokra alapozta. Ilyen változások közé sorolta például a megnövekedett egyetemi látogatottságot, valamint a kitolódott munkaerőpiacra- illetve házasságba lépést. Ezeknek az átalakulásoknak eredményeképpen állította azt, hogy az identitásfejlődés folyamata javarészt serdülőkort követően, a „feltörekvő felnőttkor” periódusában zajlik. A felnövekvő felnőttkor szakasza tehát Arnett meghatározása szerint, a serdülőkortól a felnőttkorig tartó átmeneti időszakban zajlik. Az egyén ekkor tart a tizenéveinek végén és a húszas éveinek az elején-közepén, és egyelőre még viszonylag kevés külsőleg jövő elvárása és kötelezettsége van, így ez az időszak alkalmas identitásának feltárására, különböző szerepek kipróbálására, valamint különböző tapasztalatok megszerzésére, főként a munka, a szeretet és a világnézet kapcsán. A

feltörekvő felnőttkor nem azonos sem a serdülőkorral, sem pedig a fiatal felnőtt korral. A kialakuló felnőttkorban a serdülőkkel szemben már befejezték a középiskolát, jogilag már felnőttnek számítanak, már serdülőkorban vannak és sok esetben nem a szüleikkel laknak. A fiatal felnőttekhez képest viszont még nem vállalták a felnőtt szerepét karrierben, házasságban vagy szülői életben. A kockázatvállaló magatartás, mint az identitásfeltáró folyamat részeként jelen van a feltörekvő felnőttkorban, megjelenhet kábítószer-fogyasztás, védekezés nélküli szexuális magatartás vagy esetlegesen ittas vezetés formájában is. Látható, hogy ebben az időszakban lévők több szabadsággal rendelkeznek, mint a serdülők, ugyanakkor kevesebb felelősséggel, mint a fiatal felnőttek. Más szóval még nem egészen felnőttek, de már nem egészen kamaszok. A kialakuló felnőttkor és az ezzel járó érzés a nyugati kultúrák jellemzője, azaz nem univerzális. Ez a szakasz akkor ér véget és akkor lép át felnőtt státuszba, amikor az egyén megtanulja vállalni a felelősséget önmagáért, képes meghozni a saját döntéseit és tartós kötelezettségeket vállal, valamint pénzügyileg függetlenné válik. Annak ellenére, hogy a feltörekvő felnőttkor kifejezés mára már meglehetősen elterjedt, és számos kutatás hivatkozik is ezzel a fogalommal a korcsoport leírására, mégis viták tárgyát képezi a tudósok körében. A leggyakoribb kritikák közé tartozik például, hogy a feltörekvő felnőttkor nem egy fejlődési jelenség, csupán olyan pénzügyi kiváltság eredménye, amely lehetővé tette azt, hogy a fiatalok nagy számban felsőoktatásba járjanak, vagy más módon késleltessék a teljeskörű felnőtté válásukat. E kritikusok azzal érvelnek, hogy ez az időszak olyan luxus, amelyről azok kénytelenek lemondani, akiknek felnőtt felelősséget kell vállalniuk, például középiskola után nyomban be kell lépniük a munkaerőpiacra. James Côté kutató erre a megállapításra alapozva mondja azt, hogy a feltörekvő felnőttek egyáltalán nem tudnak bekapcsolódni aktív, szándékos identitásfeltárásba. Szerinte ezek az egyének olyan társadalmi illetve gazdasági lehetőségekre várnak, amelyek lehetővé teszik számukra a felnőttkorba való átmenetet. Ebből a nézőpontból az aktív identitásfeltárásra nem kerülhet sor serdülőkor után. Ezt a koncepciót további kutatások is alátámasztják, amelyek azzal érvelnek, hogy a kialakuló felnőttek javarésze kevésbé foglalkozik identitáskísérletekkel, viszont annál inkább a felnőttek felelősségének és elkötelezettségének teljesítésével. Más kutatók úgy vélik, hogy a felnővekvő felnőttkor feleslegesen korlátozza az identitásfeltárás időtartamát, mert az életünk során számos esemény – mint például válás, karrier-változtatások – késztetnek arra, hogy ártértékeljük az identitásunkat, így az identitásfeltárás egy egész életen át tartó folyamat, nem csupán feltörekvő felnőttkori sajátosság. Mindezen túl az eredeti Erikson-i elméletben minden szakasz az előző szakasztól függ, azaz ha az egyén nem alakítja ki sikeresen az egyes szakaszaiban a sajátos készségeit, akkor ez hatással lesz a későbbi szakaszokban végbemenő fejlődésére. Így, amikor

Arnette elismeri, hogy a feltörekvő felnőttkor kultúrspecifikus, és mindössze az adott fejlődési időszak jellegzetessége, aláássa saját érvelését, miszerint a felnövekvő felnőttkor egy különálló fejlődési szakasz. Az összes bírálatot figyelembe véve Leo Hendry és Marion Kloep kutatók úgy vélik, hogy a felnövekvő felnőttkor csak hasznos címke, amely előfordulhat, hogy leírja az iparosodott országok sajátos társadalmi, valamint gazdasági körülményeiben élő fiatal felnőtteket, tehát nem valódi életszakasz (Arnett, 2000).

Egy másik tanulmányban a 19-29 éves korosztály jelölése kapcsán használják a készülődő felnőttkor kifejezést. Az Arnett által leírt fejlődési szakaszra, számos szerző mellett, Robinson is felhívta a figyelmet, aki az Erikson-i intimitás-izoláció krízisével ellentétben a függetlenség és elköteleződés párosával írja le ezt a szakaszt, amely alatt a közeli, mély emberi kapcsolatokon kívül, a munka, a hivatás, illetve a társadalmi szerepvállalás terén is a nélkülözhetetlen elköteleződést interpretálja. Robinson elméletében a fiatal felnőttkor alapvető feladata nem más, mint az egyén önálló szelfjének szükségleteit a másokhoz, – valamint a „nagy egészhez” – való kapcsolódás igényeivel dialektikus struktúrában tapasztalja meg. Ebben a tevékenységben két szakasz, a korai és a késői különíthető el, melyek az úgynevezett „készülődő felnőttkor” 18-25 éves kor között, valamint az ezt követő korai felnőttkor 25-35 év közötti időszakra tehető (Hornyák és Urbán, 2018).

Kiss István a felsőoktatásban lévő hallgatókat egészséges fejlődési szakaszmegoldásuk szerint vizsgálta. Tapasztalatai alapján a fiatalok szakaszfeladatát az „életvezetési kompetencia” fogalmaként nevezte el. Ezen a fogalmon az életkor specifikus fejlődési feladatokkal kapcsolatban kialakult problémamegoldási eszköztárat, metakognitív rendszert érti. Ezek az úgynevezett életvezetés kompetenciák intra- és interperszonális készségekre oszthatók. Kutatásai alapján az említett életszakaszban a fiataloknak meg kell birkóznuk azzal a komplex feladattal, hogy az aktuális életeseményekből fakadó kihívásokkal való megküzdés mellett, fejlesszék életvezetési eszközkészletüket, kiemelt figyelmet fordítva a tanulási készségekre; az egyéni értékek tisztázására és újragondolására; a fizikai szükségletek fokozatosan önállóbb ellátására és megszervezésére; a személyes sorssal való hosszútávú tervezésre; a mély és tartalmas emberi kapcsolatok kiépítésére és fenntartására; valamint a nagyobb társadalmi struktúrákba bekapcsolódás skilljeinek elsajátítására (Kiss, 2009).

A feltörekvő felnőttkor egy hosszasan elnyúló, rendkívül szenzitív életszakasz, melynek funkcionalitását Meg Jay pszichológus is hangsúlyozza. Vizsgálatai során arra hívja fel a figyelmet, hogy a készülődő felnőttkor nem csak az érett felnőttkorra való lassú előkészület „alvó”, késleltetési időszaka; hanem inkább egy kulcsfontosságú, kritikus periódusnak

definiálható szakasz, amely alatt olyan érési és növekedési folyamatok zajlanak, amelyek kimondottan ebben az életperiódusban bontakoztathatók ki. A fizikai és érési folyamatokra támaszkodva Jay azt mondja, hogy a fiataloknak pont ebben az időszakban van módjuk megtanulni számos olyan készséget, amit ha ekkor nem alapoznak meg, akkor utólag sokkal körülményesebb a kialakulásuk. Ilyen készségekre gondol, mint a komplex társas szituációkban meghozott döntési képesség, a tehetséghez illeszkedő munkavégzés, az értékes emberi kapcsolatok fenntartása, az elköteleződés fejlesztése, megfontolt életcélok kitűzése, vagy többek között az értékrendszerükhöz passzoló döntések és az ehhez kapcsolódó lépések megtétele (Jay, 2012).

A felnövekvő felnőttkor krízisében dominánsan jelen van az identitás és egzisztenciális kérdésekkel való megküzdés, a másokhoz való kötöttség, illetve az önállóság, szabadság, felelősség kérdéseiben való eligazodás feladata. Ennek alapján nagy szerepe van a fiatalok helyzetének megértésében a társadalmi intézményeknek, amelyek a (felső)oktatásban lévő helyzetükre, a jövőbeni családalapítási és a munka világában való elhelyezkedési terveikre, lehetőségeikre (és szorongásaikra) befolyással lehetnek. Jól láthatóan tehát a társadalmi intézmények és a benne dolgozó szakemberek is támogatói lehetnek a készülődő felnőttek értelemkeresésének és ehhez mindenképp érdemes megemlíteni Viktor Frankl nevét, aki az egzisztencia-analízise során különböző módszereket dolgozott ki a feltörekvő felnőttkori jellegzetes életkori sajátosságokhoz (Hornyák és Urbán, 2018).

A feltörekvő felnőttek esetében szintén megfigyelhető a kapunyitási pánik jelensége. A készülődő felnőttkor krízise ugyan nem vonja maga után minden esetben a kapunyitási pánik krízisét, mindazonáltal gyakorta megjelenik a korosztály életében. Míg a kezdődő felnőttkor esetében a fiatalok nem tekintik magukat serdülőknek, de a felnőttkor megpróbáltatásaival sem szeretnének egyelőre megbirkózni. A kapunyitási pánik esetében – mely összefügg a feltörekvő felnőttek feladataival – a folyamatosan változó lehetőségek, a változásoktól való szorongás valamint a pályaválasztási és identitásbeli választások frusztrálják az egyént. A kapunyitási pánik kialakulása a posztindusztriális társadalmak gyökeres változásaira vezethető vissza, melyek nagyban érintik a fiatal felnőtteket. A változások kiterjednek a házasság előtti szexuális életre, a továbbtanulási tendenciákra, a szülőktől való függetlenedés kitolódására és a kitolódott családalapításra. Számos sajátos tulajdonsággal jellemezhetők a társadalmi és gazdasági átalakulások. A témához kapcsolódva például elsődlegesen megemlítendő a megnövekedett felsőoktatási végzettség megszerzésére irányuló motiváció, melyet az Oktatási Hivatal adatai is alátámasztanak, miszerint 1990-hez képest mért felvételizésről szóló adatok közel a

háromszorosára emelkedtek 2012-re. Ebből fakadóan a huszonévesek munkaerőpiacon való elhelyezkedése is elhúzódik, ami miatt a családalapítás és a házasság is későbbre tevődik. 1990-ben az első házasságkötés nők esetében 22 évesen, férfiak esetében 28,7 évesen történt, míg 20 évvel később a nők esetében már 28,7 éves korra, a férfiak esetében pedig 31,4 évre tolódott ki. A házasságba lépésre tehát körülbelül hét évvel idősebb korban kerül sor, mint a századforduló előtt. Továbbá a születések száma is drasztikusan csökken.

A kapunyitási pánik főbb ismérveit ugyancsak Jeffrey Jensen Arnett foglalta össze, miszerint a kapunyitási pánik sajátosan definiálható, mint (1) identitáskeresés és (2) instabilitás fázisa, illetve (3) egy olyan életkori periódus, amely alatt az 'én' kerül döntően a középpontba. Jellemzi az (4) az átmeneti érzés, mikor az egyének még nem érzik magukat felnőtteknek, de már nem is serdülők, valamint (5) kiterjedt lehetőségeik vannak, mert számos opció közül tudnak választani az életük ezen pontján, így döntéshelyzetbe kényszerülnek. Ebben az időszakban (19-25 éves kor között) a legintenzívebb az identitásformálás. Igaz, hogy megjelenik már 13-19 éves kor között, ahogyan Erikson is leírja, de ez a feltörekvő felnőttkor idején még áthatóbb, az egyetemi évek során még instabilabb és kiszámíthatatlanság jellemzi, ugyanis az egyetemisták élete gyakorta annyira változékony és stresszes, hogy sokuknak ötletünk sincs, hogy tapasztalataik merre fogják sodorni őket a jövőben. A harmadikként leírt jellemző, miszerint az énközpontúság jellemzi ezt az időszakot, nem egyenlő a gyermekkori vagy serdülőkori énközpontúsággal, ezesetben sokkal inkább önismereti fejlesztésről van szó. A kapunyitási pánikot meg tapasztaló fiatalok esetében az énjükre való összpontosítás normális, egészséges, valamint átmeneti folyamat, amely segítségével a mindennapi élethez szükséges készségeiket erősítik az adekvát énhatékonyság kialakítása érdekében. A kapunyitási krízis során a bizonytalanság köztes érzést von maga után a készülődő felnőttkorban lévőknél, amit egy amerikai kutatás is alátámaszt, amely szerint a 18-25 éves fiatalok 60 százaléka nem tudja eldönteni, hogy már felnőttnek érzi-e magát, vagy sem. Arnett kutatásaiban determinálja, hogy a fiataloknak három kitételnek kell eleget tenniük, hogy felnőttnek érezhessék magukat: felelősségvállaló magatartást kell tanúsítaniuk önmagukért; önálló döntéseket kell tudniuk meghozni; valamint szükséges, hogy pénzügyileg is függetlennek legyenek. A kapunyitási pánikot megelőzők esetében rendszeresen szorongásos panaszokról számolnak be, esetenként depresszió is jellemzi, azonban a szociális környezet erőteljes védőfaktorként hathat az utóbbi ellen. Tehát protektív hatásként funkcionálnak, ha rendelkeznek baráti kötelékekkel, vagy például kellemesként írják le az egyetemi légkört. Ebből kifolyólag a társas támogatás alkalmazható, mint megküzdési stratégia.

Egy 2017-es kutatás a szegedi egyetemisták körében tanulmányozta a kapunyitási pánik jelenségét társas támogatás függvényében, hiszen előzetes vizsgálatok alapján a felsőoktatásban tanulók széles körében megfigyelhető ez a jelenség, melyet számos differens tényező szabályoz.

Az adatok feldolgozásának eredményei azt mutatták, hogy a feltörekvő felnőttkor időszakában bizonytalan az egyén jelene és jövője, valamint a kihívások és változások száma is jóval számottevőbb bármelyik másik életszakaszhoz képest, továbbá a felmerülő lehetőségek megjósolhatatlansága, a karrier és a párkapcsolatok kimenetelének kiszámíthatatlansága, az új döntések meghozatalával járó szakadatlanul változó állapotok a sérülékenységek érzését generálják a fiatalokban, ami ahhoz vezet, hogy ténylegesen kimutathatók a kapunyitási pánik jelei az elemzésekben. Az egyetemisták úgy érzik, hogy kifutnak az időből, és nem lesz módjuk a megfelelő intim kapcsolat kialakítására. Ezen túl előfordulhat a társas összehasonlítás jelensége is, amely során a fiatalokat szorongás keríti hatalmába akkor, amikor arra gondolnak, hogy például a hosszabb párkapcsolatban élő társaikkal ellentétben, nekik miért csak a jelenlegi életszakaszban tart az életük. Az életkor és a párkapcsolati aggodalmak pozitív korrelációt mutatnak, mely kapcsolatban állhat a társas összehasonlítással, azaz azzal a nyomással, ami abban az esetben jelentkezik, ha az adott személy nincsen párkapcsolatban, ugyanakkor már nagyon vágyik rá. Az elemzésből kiderül, hogy a nők és a férfiak között nem volt jelentős különbség a kapunyitási pánik megélését illetően, mind a két nem hasonlóan éli meg a jelenséget. Ez eltér a korábbi kutatásoktól, ahol a nők esetében gyakoribb volt a krízis. Erre az lehet a magyarázat, hogy a felmerülő nehézségek mind a két nemet ugyanúgy érintik, úgy mint az egyetemi évek alatti megpróbáltatások, vagy a diploma utáni munkaerőpiaci elhelyezkedés. A magyar oktatási rendszer nem kifejezetten gyakorlatorientált, ami következtében a hallgatókban gyakorta megfogalmazódhat az az aggály, hogy nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal, aminek eredményeképp – kikerülve a felsőoktatási intézmények biztonságos közegéből – szoronganak az első munkahelyükön. Ezen túl pedig, szintén a férfiakat és a nőket is sürgeti az idő a stabil párkapcsolat, valamint az önálló egzisztencia létrehozására, netán a szülőktől való elkerülhetetlen leválásra. A felsorolt tényezők okozta stressz és aggodalom nagyobb valószínűséggel függ a személyiségjegyeiktől, illetve az észlelt társadalmi támogatástól. Az utóbbi a szegedi egyetemisták körében végzett kutatásban kimutatható volt, ugyanis a szupportív közegnek meghatározó jelentősége van az egyén életében, hiszen annak hiányában nehezebben átvészelhetők egyes krízisek, mert nincs kinek kiönteni a szívüket, elmondani a problémáikat, vagy nincs kihez fordulniuk tanácsért (Pribék és Jámbori, 2017).

A kapunyitási pánik jelenségét szintén vizsgálták debreceni egyetemisták esetében is 2014-ben. A vizsgálat arra a következtetésre jutott a 22-28 éves egyetemistákkal készült interjúk alapján, hogy már önállóságra vágnak és terhesnek érzik a szülőkkel való együttélést, az elköltözésük gátját anyagi okok adják. Fontosnak tartják a diploma megszerzését és a jól kereső állás megtalálását a függetlenedést és a családalapítást megelőzően. Több tekintetben jellemzi őket bizonytalanság, szorongás és pesszimizmus a jövőt illetően. A felnőtt felelősségvállalással járó szerepek betöltésére ebben a korban lévő fiatalok – munkavállalás, élettársi kapcsolat, házasság, családalapítás – még rendszerint nem állnak készen (Molnár, 2014).

2.1.2. Média szerepe a serdülők identitásfejlődésében

A média hatását vizsgálhatjuk egyrészt abból a szempontból, hogy milyen hatással vannak a tartalmak a használókra, másrészt pedig, hogy milyen körülmények befolyásolják a médiahasználatot.

Először is ejtsünk pár szót a médiatartalmak szocializációs, identifikációs hatásairól. A szocializáció számos tanulási folyamaton keresztül zajlik, ilyen például a büntetés-jutalmazás módszere vagy a modellkövetés. Erikson pszichoszociális fejlődési elméletében már kitértünk arra, hogy a serdülők fő feladata az identitásuk megtalálása, amely a felnőtté válásuk időszakában van, s életük ezen szakaszában új elvárásoknak kell megfelelniük. Érettebben kell viselkedniük, új típusú kapcsolatokat kell kialakítaniuk, mindemellett önmagukat kell felfedezniük és újraértékelniük a megváltozott körülmények közepette. Az ebben a korban lévők nagy igyekezettel keresik az alternatívákat kínáló modelleket választásaikhoz. A médián keresztül számos ideológiát, életvitelt, értéket, személyiséget, szerepet és attitűdöt ismerhet meg a használója. Segítséget nyújthat a problémamegoldáshoz, a népszerűséghez, sikerességhez valamint szerepmodellek átvételéhez. Noha a fiatalok csak alkalmanként találhatnak olyan modelleket, akiket kizárólagosan el tudnak fogadni – egyeseket a hírnevükért, míg másokat a humorukért csodálnak –, mindazonáltal az azonosulás folyamatának révén az egyén részben hasonul a másik személyhez.

A médiában lévő modellek az identitásfejlődés alighanem minden aspektusára kiterjedhetnek, így nem meglepő a domináns médiareprezentációval foglalkozó kutatások nagy száma. A nemi szerepek ábrázolása jól megfigyelhető a tartalmakban, ahogyan számos szexuális jellegű viselkedés is. A szex a médiában főképp az azonnali élvezetekről, és nem az intimitásról, kölcsönös elfogadásról szól. Mivel a média a legtöbb serdülő számára meghatározó nevelő szexuális téren, ezért a nemi szerepekről mutatott torz ábrázolással élteti a nemi sztereotípiákat, ezenfelül problémákat is okozhat a serdülők önértékelésében.

Az egészséggel kapcsolatos viselkedés is relációba hozható a médiatartalmakkal. Azt találták, hogy a reklámokban megjelenő tartalmak hatással vannak a szexuális életre, a táplálkozási-, alkoholfogyasztási-, dohányzási-, és drogfogyasztási viselkedésre. Kiemelkedő jelentőséggel bír a testképre gyakorolt hatása. A média felületeken gyakorta megjelenített extrémén karcsú női és a kisportolt, izmos férfiideál közel elérhetetlen modellt ábrázol a serdülők számára.

A médiahatásokban és használatokban jelentős különbségek láthatók nemenként, társadalmi rétegenként és a környezeti tényezők függvényében. Mindenesetre az megállapítható, hogy a serdülők aktív önszocializációjának egyik legtipikusabb forrása a média(használat). Ez a korosztály gyakran használja a médiumokat az önmeghatározás eszközeként, illetve az identitásuk feltárására és kifejezéseiként is. Ez a típusú identitáskifejezés egyike az öt jellemző médiahasználati jellemzőnek a serdülők körében, az élménykeresés, szórakozás, megküzdés és az ifjúsági kultúrával való identifikáció mellett (N. Kollár és Szabó, 2004).

2.2. Digitális eszközhasználat-kutatások

2.2.1. Az online világ személyiségformáló ereje

Számtalan kutatás bizonyítja, hogy a nem megfelelő digitális eszközhasználat a kognitív működés átalakulását eredményezi. Többek között a nem megfelelő használat hozzájárul problémamegoldó képességünk csökkenéséhez, hiszen a gondolkodásunk intuitívabbá válik a sűrű keresőmotor-használatból kifolyólag. Emlékezeti képességeink csakugyan átalakulnak, a multitasking szituációkban, a megosztott figyelem okán csökken az emlékezeti teljesítményünk, ami másfelől tréningezéssel javítható. A kutatásokból tehát kimutatkozik, hogy nem önmagában a digitális eszközhasználat okoz problémát az egyes területeken, hanem a nem megfelelő IKT-használat (amely nem más, mint az információs és kommunikációs technológiák összefoglaló rövidítése (ITTK, 2007)) jelent problémát a teljesítményünk és mindennapi működésünk esetében. A digitális eszközhasználat problémás, netalán addiktív használatával összefüggésben néhány személyiségjegyet is megállapítottak, mint a türelmetlenség, az önkontroll fejletlensége, a kontrollálatlanság, a külső kontrollos kontrollvárás, vagy az unalomtolerancia. A kitartás hiánya és a türelmetlenség összeköttetést mutat a problémát jelentő mobilhasználattal, főleg a veszélyes helyzetekben, amikor is a türelmetlen egyének hajlamosabbak a mobilhasználatra intenzív érzelmi szituációkban, a mobilhasználat jutalmazó, negatív érzések csökkentésében szerepet játszó mivolta miatt. Az alacsony önkontroll csakugyan összefüggésbe hozható a Facebook-függőséggel (Faragó, 2020).

Vajon befolyásolja viselkedésünket a tömegmédia? A szülők, pedagógusok, politikusok, médiszakemberek mind megegyező álláspontot képviselnek ebben a kérdésben, még hozzá azt, hogy életünk társas vonatkozásainak alighanem minden területét – szociális viselkedés, egészség, fogyasztói viselkedés stb. – mind a média befolyásoló hatásának vannak kitéve.

A média hatásmechanizmusával kapcsolatosan több pszichológiai elmélet is született. Ezek közé tartozik a szociális tanulás elmélete, az erőfeszítés (priming-) hatás, a kultivációs hatás, illetve a szükséglet és a kielégülés hatásmodellje is. Az utóbbi modell a médiafogyasztás motivációit és viselkedését vizsgálja, és többek között azzal is foglalkozik, hogy milyen szükségleteket elégítenek ki a médiumok. Felnőttek beszámolóiból az derül ki, hogy ezek a szükségletek például az elidegenedés csökkentése, szórakozás, izgalom, menekülés, elővételezett kommunikáció, társaságkeresés, magyarázat, információszerzés illetve az idő “elütése”. A bővelkedő szükségletek listáját négy fő kategóriába sorolták: személyes identitással kapcsolatos szükségletek; társas kontaktussal kapcsolatos igények; szórakozással és kikapcsolódással kapcsolatos szükségletek; illetve információs, ismeretelsajátító, tudás bővítésére irányuló szükségletek (N. Kollár és Szabó, 2004).

Az énképünk a folyamatosan alakuló társadalmi elvárásokon, értékrendszereken, szocializációs szinterek és szerepek által formálódik, ahogyan minduntalan újabb és újabb, önmeghatározásunkra is ható helyzetekkel állunk szemben életünk folyamán. Az egyéni identitásunk megtalálásának egyik forrása az internet. Az identitáskeresés alatt az önmegvalósítás egyik napjainkban népszerű platformja is az internet. Az interneten egyszerre lehetünk a médiatartalmak fogyasztói és előállítói is. A média által biztosított participáció meghatározó eleme lehet a személyiségünk építésének, identitásunk stabilizálásának. Minden kiposztolt gondolat, kép, hangulat vagy bármilyen létrehozott médiatartalom az azt megosztó fiatal személyiségére reflektál, arra alapoz, és az arra kapott visszajelzések alapján alakítja az énképét. Ám a világháló arra is teret ad, hogy anonim módon teszteljük, hogy mi a véleménye rólunk másoknak, vagy kapcsolatba léphessünk hasonló problémákkal küzdő társainkkal, ezzel is csökkentve a belső feszültséget. Alacsony kockázatviselés mellett kísérletezhetünk különböző szerepekben, és elkerülhetjük a fizikai térben keletkező esetleges kudarcokat. Másik lehetősége az internetnek a testreszabhatóság, mely lehetőséget ad az egyéniségünk kifejezésére (Kitta, 2014).

A technológia fejlődése gyökeresen megváltoztatta kommunikációs szokásainkat. A Z generáció tagjai, akiket digitális bennszülötteknek is hívhatunk – vagyis a 1995 és 2004 között születettek, – teljesen más közösségi médiahasználati szokásokkal rendelkeznek, mint a náluk idősebbek, digitális bevándorlók. Egy kutatás azt próbálta kideríteni, hogy ezen generáció fiataljai, milyen digitális eszközhasználati jellemzőkkel rendelkeznek, és ez milyen kapcsolatban áll a “kimaradástól” való félelemmel (Fear of Missing Out - FoMO), vagyis életük melyik szféráján fordul elő a legmarkánsabban az attól való aggodalom, hogy lemaradnak valamiről, ha nincsenek online vagy nincsen náluk a mobileszközük. A Z generáció gondolkodásmódjára nagy hatással vannak a legújabb technológiai vívmányok, ezáltal jellemzi őket, hogy az újabbnál-újabb információk tömkelege árasztja el őket, ami miatt nem képesek kellő elmélyültséggel foglalkozni egy bizonyos dologgal, így a tudásanyag elsajátítása nehézkessé válik számukra. Zömében jellemzi őket az „always on” állapot, ami annyit tesz, hogy folyamatosan online vannak, ahonnan éri őket az információáradat, illetve biztosított a többiekkel való kontakt. A mobileszközök széleskörű elterjedésével párhuzamosan felerősödött a FoMO-nak nevezett pszichológiai jelenség, amely angol megfelelője Fear of Missing Out, vagyis kiterjedt nyugtalanságérzet, amely abból fakad, hogy mások talán valamilyen jó hangulatú, örömteli dologgal töltik az idejüket, míg mi nem vagyunk jelen. Tömören a lényege a kimaradástól való félelem. Rifkin és munkatársai szerint a FoMO olyan helyzetekben mutatkozik meg, amikor az emberek hiányolják a barátaikat és a velük együtt töltött tevékenységeket. J. Walter Thompson kutatásaiban arra az eredményre jutott, hogy a mobiltelefonok használatának egyetemleges elterjedésével a FoMO erőssége is nőtt, melynek következtében a FoMO arra készíteti az embereket, hogy gyakran ellenőrizték, megnézzék a mobiljukat hiányérzetük redukálása érdekében. Vizsgálatuk azt is felfedte, hogy a legveszélyeztetettebb korosztály a 13-33 év közöttiek, és a kutatás résztvevőinek több, mint fele úgy nyilatkozott, hogy nem képesek elviselni a kimaradás, lemaradás elképzelését sem, pláne nem a bekövetkezését. A vizsgált személyek – 14-25 év közötti fiatalok – esetében azt találták, hogy a FoMO jelensége 40%-uk esetében kimutatható, miszerint nem szívesen maradnak távol a mobiljuktól, valamint legjobban attól tartanak, hogy egy olyan barátjuk vagy családtagjuk nem éri el őket, akinek szüksége lenne rájuk, segítségre szorulnak. Egy másik szintén kiemelkedő aggodalom, hogy valamilyen iskolai utasításról, feladatról maradnak le – amely a COVID-19 járvány miatti online oktatás után nem meglepő. A közösségi oldalak használatának intenzitása szignifikáns kapcsolatot mutat a FoMO érzésével, az az valaki minél több online platformon van jelen, és minél magasabb az eszközhasználati ideje, annál nagyobb eséllyel tapasztalja meg a kimaradás, lemaradás félelmét (Pásztor és Bak, 2020).

A közösségi oldalak hatásainál megkülönböztethetünk individuális és szociális következményeket. A közösségi oldalak használata hatással van a felhasználó személyes jellemzőire, attitűdjére és viselkedésére. Mindazonáltal egyes hatások befolyásáról nincsenek egyértelmű eredményeink. Egy svéd vizsgálatban (Denti et al., 2012) azt találták, hogy a facebookozás csökkenti a szubjektív jóllét érzését, azonban ez csak a nők esetében mutatták ki. A kutatók azzal érveltek, hogy a Facebook elferdített képet közvetít: mindenkit pozitívabban látunk, mint a való életben. Az énreprezentáció torzulásának több oka is lehet, hiszen történhet mondjuk azért, mert az emberek érdekeltek lehetnek az önfényezésre a társ- vagy munkakeresés miatt, vagy csupán amiatt, mert az izgalmas, kirívó történések hírértéke nagyobb, mint a szimpla, hétköznapi eseményeké. Ez a jelenség állhat a negatív társas összehasonlítás háttérében és az említett befolyás – a szubjektív jóllét csökkenése – mögött is. A magyarázat pedig arra, hogy miért csak a nők esetében fordult elő, talán az, hogy az ő identitásukra nagyobb befolyást gyakorol a társakkal való kapcsolat, illetve többet is facebookoznak, illetve bevallásuk alapján fontosabb szerepe is van az életükben. Több kutató nézőpontja is egyezik e tekintetben, hogy a Facebookon olyan benyomást tapasztalhatunk, mintha mások élete jobb, boldogabb lenne. Gonzales és Hancock tanulmányában azt találták, hogy az önbecsülés értéke azoknál az embereknél mutat kismértékű emelkedést, akik saját adatlapjukat is szerkesztették, nem csupán másokét nézegették. Ez alapján a hatás mechanizmusa nem direkt, az összefüggés komplex. Jobbára a kutatások azt igazolják, hogy a passzív részvétel negatív következményeket von maga után: egy német tanulmányban azt tapasztalták, hogy a passzív tevékenységet végzők esetében csökkent az élettél való elégedettség, amit többek között az irigységre vezethető vissza. Ezzel ellentétben az aktivitás általában erősíti a társadalmi tőkét, érzelmi támogatást ad, illetve növeli a szubjektív jóllét érzését is. Azonban fontos befolyásoló tényező az idői távlat, hisz más hatásokat tapasztalhatunk rövid, illetőleg hosszútávú használat során. Az egyénre gyakorolt hatások gyakran kutatott területe a függőség. A kutatások java nem egy adott platformra összpontosít, hanem komplexen közösségi, hálózati addikcióról számolnak be. A többi viselkedési függőséghez hasonlóan elvonási tünetek, használatból fakadó konfliktusok, tolerancia kialakulása stb. jellemzik.

Az individuális hatásokon túl a közösségi oldalak használatának befolyása van a társas kapcsolatokra is. Egy vizsgálatban azt találták, hogy a nagymértékű facebookozás hátrányosan hat a romantikus kapcsolatokra, mert lehetőséget ad a másik folyamatos megfigyelésére. Tokunaga megállapítása szerint a fiatalabb korosztály esetében a társas felügyelet már a napi rutinba is beépült. Mindazonáltal a használatnak pozitív hozománya is lehet, például gyász

esetén társas támogatást biztosíthat vagy többek között azt is kimutatták, egy egyetemistákon végzett kutatásban, hogy a Facebook-tevékenységek potenciális terepet nyújtanak a társadalmi tőke növelésére és fenntartására is (Ujhelyi, 2014).

Megközelítőleg a feltörekvő felnőttek 88-90 százaléka használ közösségi oldalakat minden nap (Rasmussen és társai, 2020). Az Amszterdami Egyetem végzett kutatás 13-40 éves holland tinédzserek és felnőttek médiaszokásait vizsgálta és egy 9 kritériumon alapuló skálát hozott létre arra vonatkozóan, hogy melyek a problémás, kényszeres közösségi oldal- és játék használat jellemzői. Az alábbiakban olvashatjuk a 9 problémás eszközhasználati tünetet.

1. Jelentős mennyiségű időt tölt az ezzel kapcsolatos gondolkodással vagy fantáziálással.
2. Egyre több időt kell eltöltenie a tevékenységgel a kívánt hatás eléréséhez.
3. Nyugtalan, ingerült, dühös, frusztrált, szorongó vagy szomorú, amikor nem tudja használni.
4. Sikertelen kísérletek a használat leállítására, ellenőrzésére vagy csökkentésére.
5. Használat a negatív hangulati állapotok enyhítésére.
6. Folyamatos használat annak ellenére, hogy tudatában van a negatív következményeknek.
7. Hazudni másoknak a használatról, vagy eltitkolni a használat mértékét.
8. Egyéb szociális és szabadidős tevékenységek visszaszorítása.
9. Egy fontos kapcsolat vagy lehetőség elvesztése vagy majdnem elvesztése.

A tanulmányból kiderül, hogy átlagos holland tinédzserek naponta három órát töltenek olyan közösségi média platformokon, mint például a Facebook, Instagram, Twitter, valamint további 3 órát számítógépes játékokkal (Lemmens és társai, 2015).

2.2.2. Holland és magyar mintán végzett korábbi kutatások

A Word Happiness Report kutatói minden évben rangsorolják az országokat boldogságindexük alapján. A legfrissebb beszámoló alapján Hollandia a világranglista 5. helyét foglalja el, míg Magyarország csupán az 51. helyen szerepel. Az index kiszámításánál 6 tényezőt vesznek figyelembe, melyek az emberek jóllétét vizsgálják egyebek mellett szociológiai-, pszichológiai- és gazdasági szempontok alapján. Figyelembe veszik az anyagi jóllétet, az egyének társadalmi támogatottságának színvonalát, a születéskori várható élettartamot, az egyének szabad döntéshozatali képességeit, az egyének nagylelkűségét, valamint a korrupció mértékét.

Mindazonáltal ezekre a mutatókra is számos körülmény van befolyással (World Happiness Report, 2022).

A 2019-es jelentésben elsősorban az Egyesült Államokból származó adatok alapján hangsúlyozták a közösségi média használatának káros hatását a serdülők és fiatalok boldogságára és önképére. Ez megegyzik a korábbi felmérések bizonyítékaival, amelyek azt mutatják, hogy a személyes barátságok támogatják a boldogságot, míg az online kapcsolatok nem. Az USA-ban végzett kutatást az ösztönözte, hogy az elmúlt közel 20 évben az amerikaiak boldogságának és jólétének szintje csökkenni látszik. A 2000-es évekhez képest a serdülők és felnőttek 2016 és 2017 között lényegesen kevesebb boldogságról számoltak be, ezenkívül a depresszió, az öngyilkossági gondolatok is rohamosan emelkedtek az utóbbi években, főképp a serdülők és fiatal nők körében. Ugyanakkor mindez meglehetősen paradoxnak tűnik, hiszen az amerikaiaknak most kellene a legboldogabbnak lenniük, hiszen az egy főre jutó jövedelem folyamatosan nő, alacsony az erőszakos bűnözések és a munkanélküliség aránya is. Az életszínvonal javulásával a boldogságnak is növekednie kellene, de mégsem – ezt nevezik Easterlin-paradoxonnak. Számos hiteles magyarázatot állítottak fel erre, miszerint a társadalmi támogatottság csökkenni látszik, az elhízottak és a szerhasználók száma megnövekedett, azonban egy másik érdekes magyarázat is megjelenik, miszerint az amerikaiak kevésbé boldogok a szabadidejük eltöltésének alapvető változásai miatt. A tanulmány elsősorban serdülőkre koncentrál, mert erről a korosztályról állnak rendelkezésre alaposabb elemzések, ugyanakkor a jövőbeni felmérések arra engednek következtetni, hogy ezek a tendenciák a felnőttek esetében is hasonlóak. A serdülők időfelhasználásával kapcsolatos adataiból nyilvánvalóan látszik, hogy a képernyők előtt töltött tevékenységidejük drasztikusan megnőtt, főképp a digitális médiával töltött idő, mint például a játékokkal, közösségi oldalakkal, üzenetküldéssel és online tevékenységekkel eltöltött idő. Ez az okostelefonok elterjedésének volt köszönhető, körülbelül 2012-től kezdődően. 2017-re átlagos 17-18 éves diákok naponta több, mint 6 órát töltöttek el szabadidejéből 3 digitális médiatevékenységgel: internetezéssel, közösségi média használatával és üzenetküldéssel. 2018-ra az Egyesült Államokbeli serdülők 95%-ának volt okostelefonja, és 45%-uk mondta azt, hogy ‘szinte folyamatosan’ online van. Ugyanerre az időszakra volt jellemző, hogy amikor is a digitális médiahasználat megnövekedett, a személyes interakcióval töltött idő csökkent, beleértve a barátokkal való kapcsolattartást és társasági életet. Egyéb kutatások is rámutattak arra, hogy a serdülők szocializációjának alapvető módja megváltozott az online tevékenységek felé haladva, és eltávolodtak a személyes kapcsolatokról. A digitális média mutatkozik olyan tevékenységnek,

amellyel a serdülők lényegesen több időt töltöttek az elmúlt évtizedben, mint ezt megelőzően (World Happiness Report, 2019).

Számos tanulmány (Booker et al., 2015; Lin et al., 2016; Twenge & Campbell, 2018) rávilágított már arra, hogy azok a serdülők és fiatal felnőttek, akik több időt töltenek digitális eszközhasználattal, rosszabbul érzik magukat, mint a keveset, vagy egyáltalán nem internetező társaik. Például azok a lányok, akik napi 5 órát vagy ennél többet töltenek a közösségi médiában, háromszor nagyobb valószínűséggel esnek depresszióba, mint a nem használók, sőt a sokat internetezők - a keveset internetezőkkel szemben - kétszer nagyobb valószínűséggel lesznek boldogtalanok. Összességében az okostelefonokhoz és a digitális médiához kapcsolódó tevékenységek kevesebb boldogsághoz, míg a technológiát nem igénylő tevékenységek több boldogsághoz kapcsolódnak. Röviden tehát azok a serdülők, akik több időt töltenek IKT eszközökkel, kevésbé boldogok; valamint azok, akik több időt töltenek egyéb tevékenységekkel, boldogabbak. Az internethasználat tehát közvetett hatással van a boldogságra, hiszen kiszorítja az egyéb hasznos tevékenységekre fordítható időt, ami a boldogtalanság csökkenéséhez vezet.

Ámbár a digitális média tevékenységek közvetlen hatást is gyakorolhatnak a jólétre. Ennek az lehet az oka, hogy gyakorta az emberek összehasonlítják az életüket a digitális médiában látottakéval, és úgy érezhetik, hogy életük alacsonyabb rendű, kevésbé jó, mint mások, közösségi oldalakon megosztott, elbűvölő tartalmai, és az ebből fakadó érzések is a depresszióhoz kapcsolódnak. A személyes interakciók során is zavaró tényezőként jelenik meg az okostelefon-használat, mert úgy találták, hogy megzavarja az ilyen tevékenységekből származó élvezetet. Tegyük fel egy éttermi vacsora kevésbé bizonyult élvezetesnek azoknak, akiknek mobiljuk elérhető volt, mint azoknak, akiké nem, vagy például a várótermi várakozások során azok akiknek mobiljuk elérhető, szignifikánsan ritkábban beszélgettek másokkal, vagy mosolyogtak rájuk. Így állapítható meg, hogy a digitális média nagyobb mértékű használata, alacsonyabb szintű jóléthez vezethet.

Az eddig bemutatott korrelációs elemzések nem tudják teljes bizonyossággal kijelenteni, hogy a digitális média ideje boldogtalanságot okoz, mindazonáltal tényezőként játszhat szerepet benne. Fordított ok-okozati összefüggés is ugyancsak lehetséges, mely szerint a boldogtalan emberek töltenek több időt digitális eszközhasználattal, és nem a digitális médiaidő okozza a boldogtalanságot. Mindazonáltal több longitudinális vizsgálat követte ugyanazokat a személyeket az idők során, és azt találták ezekben a kutatásokban, hogy a digitális médiahasználat alacsonyabb jólétet jósol a későbbiekben. Ezenkívül más kísérletek is bizonyították, hogy akik korlátozzák, vagy abbahagyják a közösségi média használatát, azok

jóléte javult. A kutatásokat -bár javarészt serdülőkön végezték - az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a felnőttek ugyanilyen sok időt töltenek el a digitális médiában, mint a tinédzserek (World Happiness Report, 2019).

A holland fiatalokat a jövőjüket illetően a bizonytalanság és az optimizmus keveréke jellemzi. A fiatalok 57%-a számol be arról, hogy bizonytalan a jövőjét illetően, ám még többeknek (77%) vannak pozitív érzései a jövővel kapcsolatban. A legtöbben (88%) tudják, hogy keményen meg kell dolgozniuk, hogy elérjék céljaikat, és 60%-uk úgy érzi, készen áll arra, hogy megbirkózzon azzal, amit az élet tartogat számukra. 77%-uk úgy érzi, meg van a generációjukban a lehetőség arra, hogy jobba tegyék a világot. Az identitás és a mentális egészség a legfontosabb személyes prioritásuk a következő évtizedben (Wrange, 2021).

A Magyar Fiatalok 2021 kutatás eredményeiből kiderül, hogy a Visegrádi Együttműködés országaihoz képest – melyek Csehország, Lengyelország, Szlovákia és Magyarország – hazánkban a legkevésbé elégedettek a 15-29 éves fiatalok az életükkel, ugyanakkor a legoptimistábbak a jövővel kapcsolatban. A kutatás vizsgálta a fiatalok online aktivitását is. Négy különböző aktivitási forma közül tudtak választani, hogy mire használják az online felületet: a tanulmányokkal kapcsolatos dolgok végzésére; a munkával kapcsolatos tevékenységre (fizetett elfoglaltság); online információszerzésre hírportálokról; valamint olyan közösségi oldalak használatára, mint többek között a Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok stb. Kiderült, hogy a vizsgált tevékenységek közül messzemenően a közösségi médiában töltött idő a legszámottevőbb; illetőleg a magyar fiatalok 8 százaléka esetében extrém magas, vagyis több mint 5 óra az erre szánt idő egy átlagos hétköznapon. Ugyanakkor csupán 2 százalék azok aránya, akik egyáltalán nem töltik idejüket a közösségi oldalak használatával. Minden második fiatal legalább 1 órát, és maximum 3-5 órát használja az online média felületeket. A családi és baráti kapcsolatok vizsgálatára is sor került a felmérésben. Jól látható, hogy a fiatalok körében nem a házasság a legkedveltebb együttélési forma, illetve még a 25 éven felüli korosztály esetében is javarészt élettársi kapcsolatban élnek. A leggyakoribb kapcsolati státusz az egyedülálló – mely hazánkban 41 százalékot tesz ki - és a házasság nélküli partneri kapcsolat a második legjellemzőbb együttélési forma. A fiatalok relatív többsége szüleivel él együtt, és 45%-uk elfogadhatónak is tartja ezt a megoldást, mert ezt vélik a legegyszerűbbnek és a legkényelmesebbnek. Mindazonáltal több, mint egyharmaduk szívesen elköltözne a „mamahotelből”, ha ezt anyagi körülményei lehetővé tenné. Magyarországon körülbelül 20 és 21 éves kor között kerül 50 százalék felé (azaz kissé többségbe) az önálló, szülőtől független

döntések meghozatalának száma; ám csak 24 éves korban kerül 60% felé, és érdekes módon 26 éves korban is mutat egy 10%-os visszaesést 55%-ra. Tehát a jogi értelemben vett nagykorúság és az önálló döntési kompetencia relációjában van minimum 2, de mindinkább 3-4 évnyi eltolódás. Annak ellenére, hogy a 15-29 éves fiatalok többsége még a kibocsátó családjában él, és a saját háztartást vezetőik száma sem éri el az egyharmados arányt, a fiatalok 57 százaléka jövőjét házasságban és gyermekekkel képzei el. Ezeken túlmenően a magyar fiatalok elsősorban a személyes érvényesülést helyezik előtérbe – mint a felelősségvállalás, karrier, függetlenség – ugyanakkor ezek mellett megjelenik az egészségtudatosság és a jó kinézet is, a legfontosabbak között (Bíró-Nagy és Szabó, 2021).

A 20-29 éves korosztály esetében – amely nagyjából a feltörekvő felnőttkor időszakával egyezik meg – vizsgálták, hogy hány százalékuk él a szüleivel együtt. Az Európai Statisztikai Hivatal méréseinek eredményei azt mutatják, hogy 2017-2020 közötti időszakban a vizsgált holland fiatalok 38-38,9%-a él a szülői házban, a magyarok esetében 67,6-72% volt ez a felállás. Ez azt mutatja, hogy a magyarok esetében közel dupla annyiszor fordul elő az, hogy a szüleikkel élnek együtt a húszas éveikben, mint Hollandiában.

A felsőfokú oktatásban résztvevő 29 évesnél fiatalabb személyek esetében, akik bármilyen kulturális vagy sporttevékenységben vettek részt az elmúlt 12 hónapban (2015-ös adatok alapján) a holland eredmény 99,5%, a magyar eredmény pedig közel megegyező arányban 92,1%.

A rokonokkal és családdal való találkozás gyakorisága 20-29 évesek esetén (2006-os adatok álltak rendelkezésre csupán ezzel kapcsolatosan) a hollandok 7,2%-a találkozik napi szinten a családdal, rokonokkal, míg ugyanez a magyarok esetében 21,3%. A barátokkal való találkozás mindennapos gyakorisága a holland fiataloknál 24,6%, a magyarok esetében pedig magasabb százalék, 32,5%. Ez azt jelenti, hogy a magyarok átlagosan 10%-kal gyakrabban találkoznak rokonaikkal, családjukkal, barátaikkal napi szinten.

A kérdőív egyik 2013-as vizsgálta kitért az egyének internetes készség szintjének felmérésére is. Hat készséget különböztettek meg a mérésben, melyek a következők voltak:

- akik online keresőmotort használtak információ megszerzésére;
- akik email-t küldtek csatolt dokumentummal;
- akik üzenetet küldtek chat szobákba, hírcsoportokba vagy online fórumokra;
- akik internetet használtak telefonhívásra;
- akik ponttól pontig (peer-to-peer) fájlmegosztást használtak filmek, zene stb. cseréjére;
- egyének, akik weboldalt hoztak létre.

A magyar és a holland 20-24 éves korosztály esetében megegyező arányban 38%-ra volt igaz, hogy a felsoroltak közül legalább 5-6 állítás bizonyult igaznak, míg a 25-29 évesek esetében már a magyar átlag 26%-ra csökken, a holland eredmények csupán pár százalékkal eltéréssel 35%-ra esnek le. Ugyanebből a mérésből kideríthető, hogy a 20-24 éves magyar korosztály magasabb értékkel, 77%-os aránnyal gyakrabban küldött üzenetet chat szobákba, hírcsoportokban vagy online fórumokba, a holland 62%-os aránnyal szemben (Eurostat, é.n.).

Az egyének digitális készségének a szintmérését is megkísérelték. Az alábbi területeket különböztették meg, az alábbi ilyen eredmények születtek 2019-ben, a 16-29 évesek körében.

- Alapvetően magasabb információs készségekkel rendelkeznek: hollandok esetén 95%, a magyarok esetén 85%.
- Alapvetően magasabb kommunikációs készségekkel rendelkeznek: hollandok esetén 95%, a magyarok esetén 92%.
- Alapvetően magasabb problémamegoldó készségekkel rendelkeznek: hollandok esetén 92%, a magyarok esetén 61%.
- Alapvetően magasabb szoftveres ismeretekkel rendelkeznek: hollandok esetén 80%, a magyarok esetén 46%.
- Alapvetően magasabb digitális készségekkel rendelkeznek: hollandok esetén 75%, a magyarok esetén 38%.
- Alacsony digitális készségekkel rendelkeznek: hollandok esetén 6%, a magyarok esetén 28%.

Amennyiben a minden korosztályra kiterjedő alapvető általános digitális készségek feletti adatokat nézzük, a hollandok a legjobb három európai ország között szerepelnek – az európai átlagot meghaladva, – és az emberek fele rendelkezik magasszintű digitális készségekkel, míg a magyarok mindössze negyede.

Az internethasználat gyakoriságában közel azonos eredményeket produkáltak a 20 és 29 év közötti fiatalok, a napi internethasználók aránya a magyarok esetében több, mint 90%.

1. sz. táblázat: Internethasználat korcsoportonként (Eurostat, 2020-2021)

	Holland		Magyar	
	20-24 év	25-29 év	20-24 év	25-29 év
Közösségi oldalakon való részvétel (kép, szöveg stb.)	89 %	85%	95%	96%

posztolása Facebookon, Twitteren stb.)				
Tanulás	74%	45%	40%	29%
Online játék, videó- vagy filmnézés, zenehallgatás	97%	94%	96%	95%

Az IKT ismeretek megszerzésének módja esetében a 2018-as adatok szerint a 20-29 éves holland fiatalok több mint negyede, míg a magyarok csupán kevesebb, mint 9%-a végzett ingyenes online tréningeket vagy egyéni tanulmányokat annak érdekében, hogy javítsa az IKT készségeit. Mindazonáltal 2011-es adatok azt mutatják, hogy a 20-24 évesek körében a magyarok 85%-a, míg a hollandok 60%-a szerezte meg informatikai tudását formális oktatás útján, például az egyetemen (Eurostat, é.n.).

A digitális eszközök háztartásban való használatára vonatkozóan nagy különbség látható a téren, hogy a 16-24 éves korosztály 2020-ban milyen gyakran használt internet kapcsolattal ellátott eszközöket - például termosztátot, lámpákat, más internet kapcsolattal ellátott megoldást energiagazdálkodás céljából - az otthonában, ugyanis a magyarok mindössze 5%-ára jellemző ez, míg a holland fiatalok több, mint felénél fordul elő. Ugyanakkor internet kapcsolattal rendelkező TV-t a magyarok fele, míg a hollandok 60%-a használ, illetve szinte ugyanolyan arányban (15 és 17 százalékban) hordanak okosórát, internetes fejhallgatót, biztonsági nyomkövetőt vagy internetes kiegészítőket a fiatalok (Eurostat, é.n.).

2. sz. táblázat: 22 éves egyénre általánosítható adatok (Eurostat, é.n.)

	Magyar		Holland	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Minden nap internetezik	97%	98%	93%	94%
Közösségi oldalon jelen van	93%	97%	88%	90%
Online foglal jegyet vagy szállást	20%	15%	58%	70%
Online telefon- vagy videóhívás	92%	95%	87%	90%

	Magyar		Holland	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő
Online könyv-, magazin-, tanulási segédanyag vásárlás	10%	10%	53%	55%
Felsőfokú tanulmányokat végez	4,8%	11.5%	16,6 %	26%
Abbahagyta az iskolát/továbbtanulást a befejezése előtt	12.9%	11,3%	8,7 %	5,3 %
Hetente legalább egyszer sportol	45%	31%	63%	69%
Elmúlt 12 hónapban nem olvasott könyvet	29%	29%	13%	13%
Elmúlt 12 hónapban 5-nél több könyvet olvasott	26%	26%	50%	50%
Munkavállaló	54.4%	41.2%	67,7 %	69 %
Szüleivel él	84%	81.7%	69%	53,3%

2.2.3. Digitális kompetencia

A digitális kompetencia az élethosszig tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák egyike, és nem melleleg elengedhetetlen napjaink folytonosan digitalizált társadalmában való részvételhez. Anusca Ferrari definíciója szerint, a digitális kompetencia jelenti az IKT eszközök tudatos, asszertív és változatos felhasználását, annak érdekében, hogy az egyének a munkájukban sikeresek legyenek, foglalkoztatásuk biztosított legyen, ezen felül pedig szükséges a tanuláshoz, a szabadidő eltöltéséhez, illetve a közösségi életben való participációban. Nagy mértékben összefügg számos 21. századi készséggel, melyek elengedhetetlenek a társadalmilag és gazdaságilag aktív élethez.

Ferrari egy dokumentumban összefoglalta a DIGCOMP digitális kompetencia keretrendszeréről szóló tudnivalókat. A kötet minden polgár számára ajánlott hosszúval azonban az kiderül a nemzetközi vizsgálatokból és szakirodalmakból, hogy megannyi ember nem rendelkezik közép- vagy magasfokú digitális képességekkel. A DIGCOMP kötet segítséget nyújt abban, hogy ezt a fajta hiányosságot pótolni lehessen, és hozzájárul a kompetencia mélyebb megértéséhez és fejlesztési módjainak ismertetéséhez. A dokumentumban meghatározott 5 különböző kompetenciaterület - melyek az információ, kommunikáció, a tartalomlétrehozás, a

biztonság és a problémamegoldás - megegyezett az Európai statisztikai hivatal méréseiben vizsgált digitális készség területeivel (Kvaszingerné Prantner, 2020).

2.2.4. Digitális intelligencia

A digitális eszközök mindennapjaink szerves részévé váltak, ebből kifolyólag újfajta intelligenciára van szükségünk ahhoz, hogy ezekkel a technológiákkal kapcsolatos új ismereteket képesek legyünk megtanulni és hatékonyan, mi több felelősségteljesen alkalmazni. A digitális intelligencia tehát sokkal többet foglal magában, mint csupán a digitális készülékek használatának képességét.

A digitális intelligencia (DQ) filozófiája 8 készség csoportból áll össze, melyeket az alábbi – 1. számú ábrán látható – kördiagram mutat be.



1. ábra: Digitális intelligencia készségcsoportjainak ábrázolása (Farkas, 2018)

A digitális intelligencia készségei szükségesek ahhoz, hogy sikeresek legyünk a digitális életben. Ezek a készségcsomagok magukba foglalják az online jelenlét szabályozásának képességét; az online és az offline jelenlét közti balansz megtalálását illetve többek között az internetes tartalmak szűrésének képességét (Tóthné Parázsó, 2020).

3. Kutatás

3.1. Kutatási cél, problémafelvetés

Az Európai Statisztikai hivatal és az egyéb Európát érintő mérésekből kitűnik, hogy számos dologban eltérő eredményeket mutat Magyarország és Hollandia. Ezek az eltérések közé tartozik a digitális készségek megléte, az élettel való elégedettség, a boldogságszint, a szabadidős tevékenységek, a fiatalok helyzete és jövőképe stb..

Kutatásom középpontjában a feltörekvő felnőtteket állítottam, akik életében - nemzeti hovatartozásuktól függetlenül - fokozottan jelen vannak a digitális eszközök és a digitális média platformjain való aktív részvétel. Vizsgálatom során a holland és a magyar kialakuló felnőttek internethasználati jellemzőit szerettem volna tanulmányozni, és felmérni, melyekből kirajzolódhatnak az esetleges kultúrából fakadó attitűdbeli és viselkedésbeli eltérések.

Hipotézisek

1. hipotézis: A magyarok több időt töltenek internethasználattal. A World Happiness Report 2019-es eredményével megegyező tendenciát várok.
2. hipotézis: A holland fiatalok tudatosabb internethasználók. Feltételezésem alapja, hogy megelőző kutatások eredményei szerint magasabb szintű digitális készségekkel rendelkeznek a magyar fiataloknál (Eurostat, 2021).
3. hipotézis: Feltételezem, hogy a feltörekvő fiatalok az internethasználati idő helyett szeretnék több időt számukra hasznos, offline tevékenységekre fordítani.

3.2. Kutatási módszerek

A kutatást egy online felületre feltöltött kérdőívvel végeztem, melyet 18 évnél idősebb, jelenleg is valamilyen egyetemen tanulmányokat folytató fiatalok töltöttek ki.

A mintát tekintve a magyar kérdőív elemszáma 122, míg a holland esetében ez 70 fő. A nemek eloszlása tekintetében a magyar mintában a férfiak aránya 20%, míg a holland mintában 40%. Következésképpen a magyar mintában a nők aránya 80%, a hollandok esetében pedig 60%. Az átlagéletkor közel azonos volt mind a két kultúra esetében, hiszen a magyar válaszadók átlaga 21,4 év (szórás = 1,87 év) míg a hollandoknál 21,5 év (szórás = 2,5 év).

3.3. Eszközök és eljárás

A dolgozat megírása, és a kutatás megkezdését megelőzően, kvalitatív eljárással előkutatást végeztem, mely során 3 strukturálatlan típusú interjút vettem fel. Az interjúalanyok kiválasztásánál igyekeztem minél vegyesebb korú, nemű, különböző egyetemen és szakirányon tanuló hallgatókat kiválasztani. Így esett a választásom egy 20 éves, fővárosi egyetemen, mérnöki karon tanuló lányra; egy 22 éves, egri egyetemen, informatika karon tanuló fiúra; valamint egy 21 éves, budapesti egyetemen, bölcsészettudományi karon tanuló lányra. Az előkutatás segítségével szerettem volna felmérni, hogy a kérdőív kérdéseire csatolt válaszlehetőségek valóban jól megközelítik-e a téma lényegét, a válaszlehetőségek érthetőek és egyértelműek-e, továbbá mélyebb betekintést kívántam nyerni a feltörekvő felnőttek gondolataiba az internethasználatukkal kapcsolatban.

Ezt követően a további kutatást kvantitatív módszerrel végeztem, egy magyar, és egy angol nyelvű online kérdőív segítségével, melyet kizárólag a kutatásom elvégzése céljából állítottam össze. (A kérdőívek a kiegészítő dokumentumban 1. sz. és 2. sz. mellékletekként olvashatók.)

A magyar kérdőívet egyetemi közösségi oldalak csoportjaiban osztottam meg, míg a holland kérdőívet külföldi mobilitásom alkalmával, személyesen osztottam meg QR kódokat használva a hallgatókkal az NHL Stenden Egyetemen. Azért választottam ezt a módszert, mert ezt véltem a leghatékonyabbnak arra, hogy minél több egyetemi hallgatót el tudjak érni. Mindazonáltal nem zajlott olyan gördülékenyen a folyamat a holland minta felvétele során, mint a magyar minta esetében. A hollandok esetében kifejezetten sok időbe telt, és nehezen sikerült válaszadókat gyűjtenem csupán a kérdőív online megosztása során.

3.4. A kutatás eredményei és értékelése

3.4.1. Előkutatás eredményei

Az előkutatás segítségével közelebbről megismerhettem az interjúalanyok internethasználati szokásait, valamint az azt követő kutatás során használt kérdőívet is már ezen válaszoknak megfelelően, az ott elhangzottak figyelembevételével állítottam össze. Mindhárom fiatalban jól láthatóan közös pont volt, hogy számos közösségi oldal felhasználói és mindennapi életük meghatározó része az online világ, mindemellett még törekednek is a tudatos internethasználatra. Elengedhetetlennek tartják, hogy elteljen egy nap internethasználat nélkül, hiszen munkájuk, tanulmányaik, illetve baráti kapcsolataiknak is egy része ehhez köti őket. Egyikük nem annyira aktív résztvevője az online platformoknak, ami annyit jelent, hogy nem posztol vagy kommentel havi rendszerességgel, illetve nem is szinte állandóan van jelen az

online térben. A másik két interjúalanynak, bevallásuk szerint, sokszor nehezükre esik a jelenre koncentrálni és az offline helyzeteket kellőképpen megélni. Több alkalommal is idézett már elő bennük negatív érzéseket a közösségi oldalhasználat – annak ellenére is, hogy tisztában vannak azzal, hogy javarészt az emberek nem a valódi arcukat mutatják online és a tartalmak sokszor nem felelnek meg a valóságnak, hanem szebben, “felturbózza” vannak ábrázolva, – melyből kifolyólag szorongás tör rájuk, vagy önértékelésük csökkent.

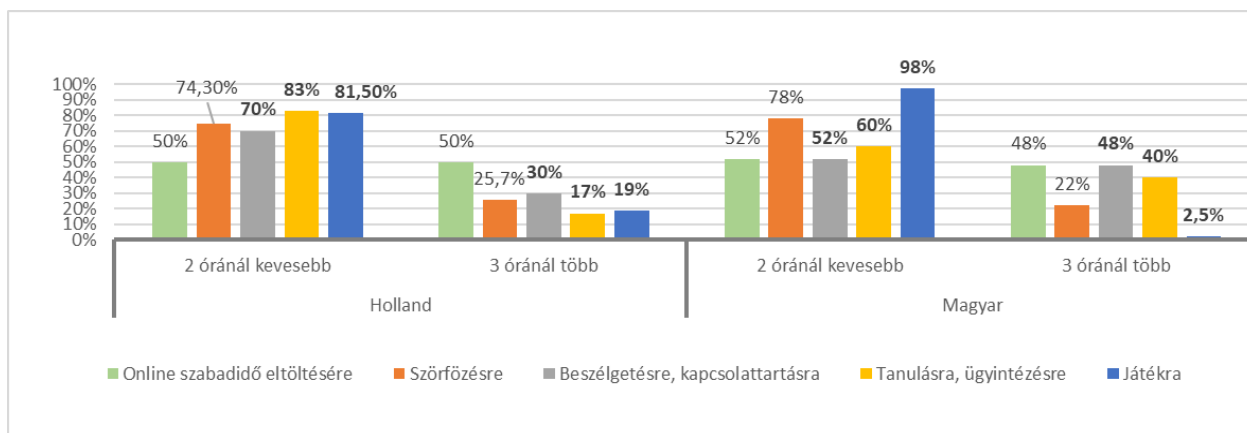
Az interjúk továbbá segítségemre voltak abban is, hogy a kérdőívben valóban releváns válaszlehetőségek közül lehessen választani, és a kérdések ne legyenek senki számára félreérthetők.

3.4.2. Kutatási eredmények és értelmezésük

1. Hipotézis: A magyarok több időt töltenek internethasználattal.

Hipotézisem alapjaként azt az állítást vettem, hogy amennyiben a boldogság szintje és az internethasználat valóban kölcsönös viszonyban áll egymással – melyet a korábbi fejezetben ismertettem –, akkor a magyaroknak több időt kell tölteniük internethasználattal, hiszen jóval hátrébb helyezkednek el a boldogságranglistán.

A hipotézis vizsgálata során az internethasználattal töltött időt vizsgáltam meg, melyet a 2. számú ábra szemléltet.



2. ábra: Internethasználattal eltöltött idő tevékenységek szerint

Az eredmények azt mutatják, hogy az online szabadidő eltöltésére szánt idő szinte teljesen azonos mind a két nemzet esetében, mint ahogyan az online szörfözésre szánt idő is. Az online beszélgetés és kapcsolattartás esetében viszont már különbség mutatkozik, hisz a magyarok közel fele (48%-a), tölt 3 óránál többet ezzel a tevékenységgel naponta, és csakugyan jóval több

időt töltenek az interneten tanulás és ügyintézés céljából. A tanulásra és ügyintézésre szánt időnél kapott adatok várakozásaimmal ellentétesek voltak, hiszen a Hollandiában végzett tanulmányaim során megtapasztaltam, hogy szinte minden tanulással kapcsolatos tevékenységet digitális eszközök használatával végeztünk, és roppant nagy hangsúly van helyezve az internet nyújtotta lehetőségek kihasználására, sokkal markánsabban jelen van, mint a magyar tanulmányaim során szükségeltetett. Ám a válaszok alapján a magyar diákok 40%-a tölt napi három óránál több időt online tanulásra, ügyintézésre, míg a hollandok 83%-a 2 óránál kevesebbet egy átlagos napon. Az online játékkal viszont a hollandok töltenek sokkal több időt napi szinten, mint a magyarok.

A felvetésem, miszerint a magyarok több időt töltenek az interneten nem igazolódott be, mert ugyan valamivel több időt szánnak a napi internethasználatra szignifikáns különbség nem mutatható ki.

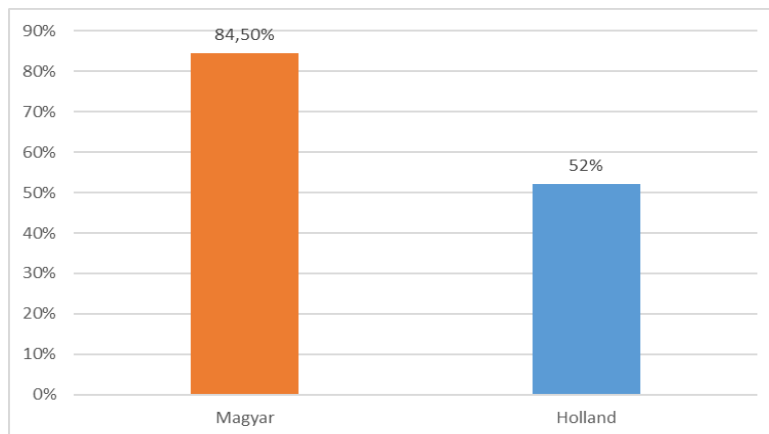
2. Hipotézis: A holland fiatalok tudatosabb internethasználók.

A második hipotézisemet az Európai Statisztikai Hivatal méréseinek eredményeire alapoztam, melyeket már a korábbiakban bemutattam. A hollandok magasabb szintű digitális készségekkel rendelkeznek, ezért úgy véltem, hogy ők tudatosabb internethasználók is.

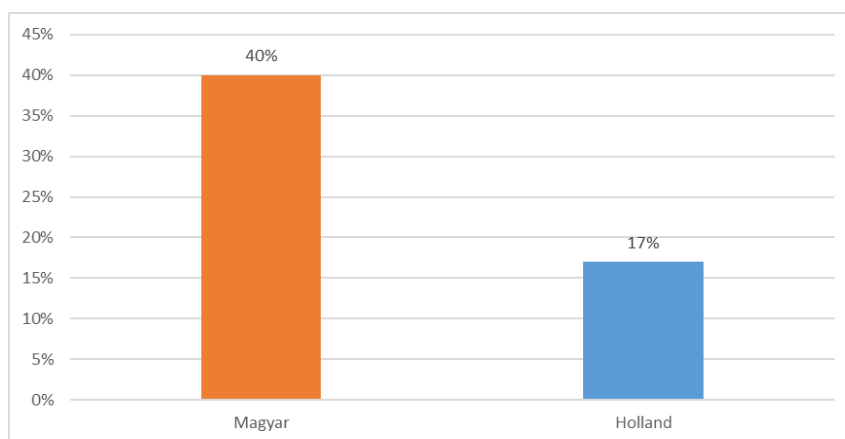
A tudatosságot három tulajdonság mentén vizsgáltam: az online tanulással eltöltött idő magasabb, az unaloműzésből történő digitális médiahasználati idő alacsonyabb, illetve elégedettség jellemző az internethasználatra fordított idővel kapcsolatban. Ezekre a tulajdonságokra érkezett eredményeket fogom ismertetni a következőkben.

a) Online tanulással töltött idő

Az online tanulás tekintetében az alábbi két ábra jól szemlélteti, hogy a magyarok bizonyulnak tudatosabbnak. Mind a tanulás (3. ábra), mind pedig egy témában történő informálódás (a 4. ábrán látható diagram) esetében, ők aktívabbak.



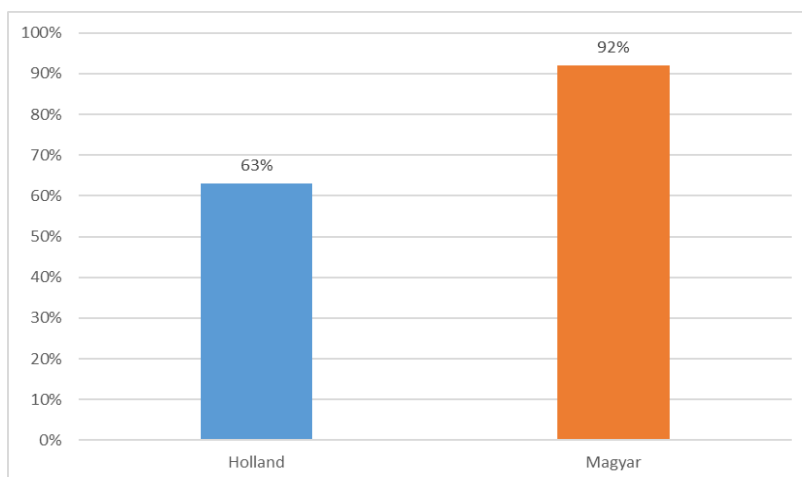
3. ábra: Engem érdeklő témáról olvasok, utánanézek napi-, vagy heti többszöri gyakorisággal



4. ábra: Napi 3 órát meghaladó tanulásra használt internetes tevékenység

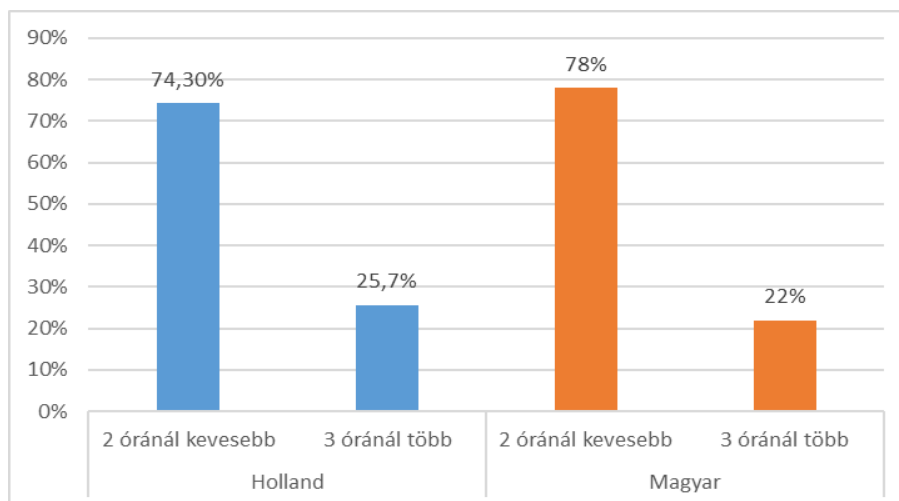
b) Unaloműzőkénti internethasználat

A második tulajdonságnál azt láthatjuk, hogy a magyar feltörekvő felnőtt válaszadók megközelítőleg 30%-kal nagyobb része használja napi vagy heti gyakorisággal az internetet a közösségi oldalak unaloműzőkénti görgetésére, melyet az 5. ábra demonstrál.



5. ábra: Napi vagy hetente többszöri gyakorisággal használja a közösségi oldalakat unaloműzésből

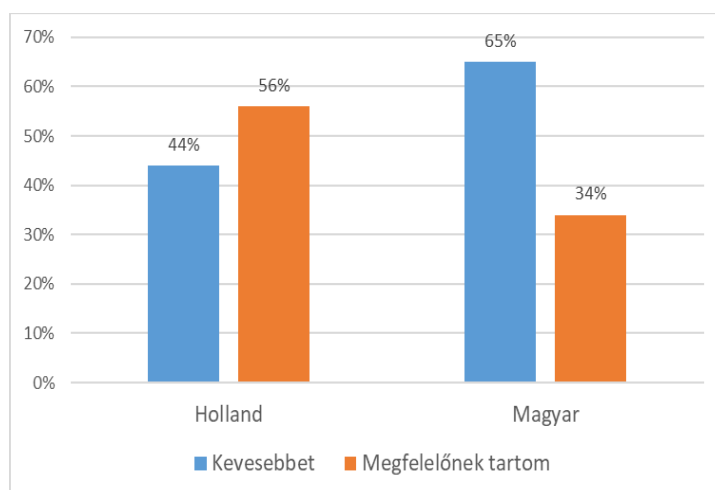
Online szörfözéssel pedig körülbelül ugyanannyi időt töltenek a két nemzet fiataljai – ezt mutatja a 6. ábra.



6. ábra: Napi internethasználat online szörfözésre

c) Elégedettség az internetezési idővel

Arra a kérdésre, hogy elégedettek-e az online szörfözéssel töltött idővel, a magyarok 65%-a nemleges választ adott, és redukálni szeretné az erre fordított időt, míg a hollandok 44%-a van ezen az állásponton.

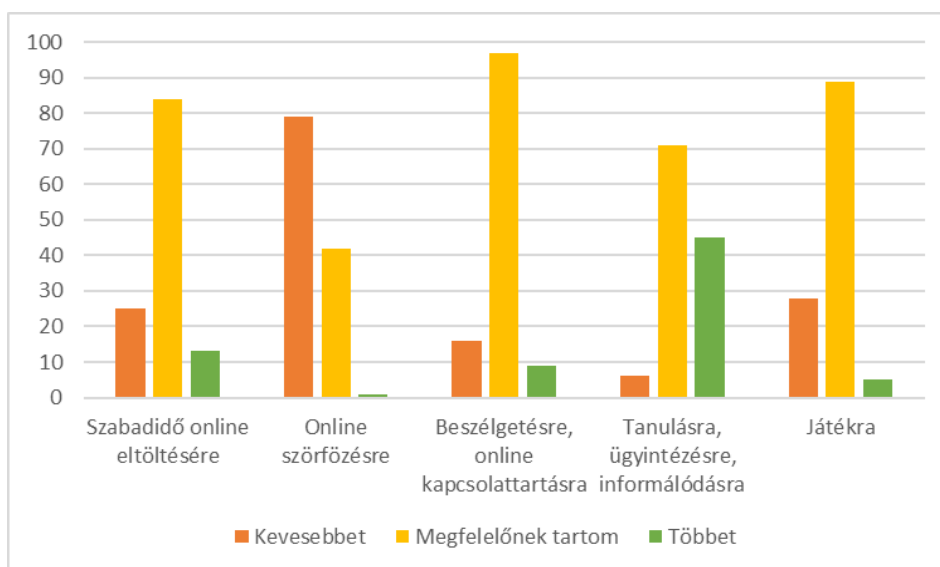


7. ábra: Online szörfözéssel töltött idővel való elégedettség

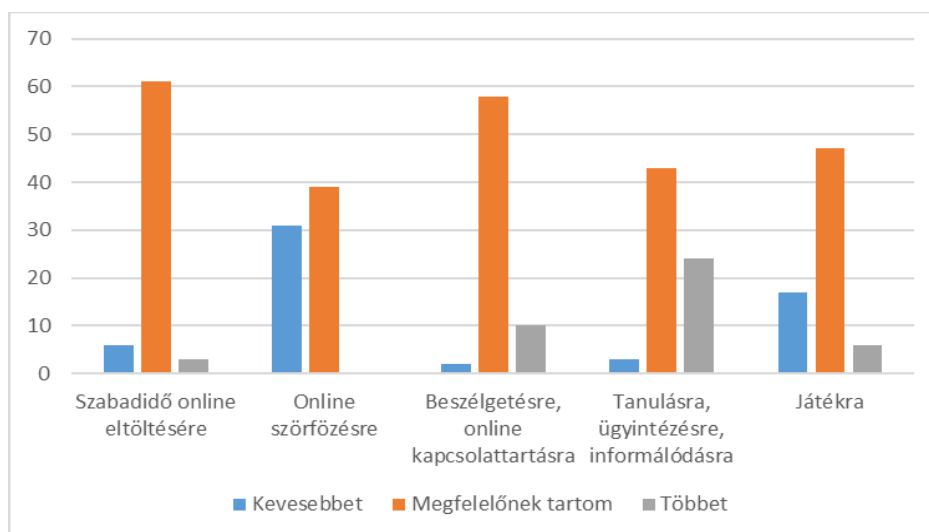
Az eredmények azt mutatják, hogy bár a tanulásra és online ügyek intézésére többet használják a magyar kialakuló felnőttek az internetet, mindazonáltal unaloműzőkénti görgetés is rájuk jellemzőbb, és ők azok is, akik elégedetlenebbek az internethasználatukkal, ugyanakkor a hollandok ugyanazzal a mennyiséggel elégedettek. Ebből adódóan a második hipotézisem nem igazolódott be, mert ugyan a holland feltörekvő felnőttek kevesebb ideig használják eszközeiket unaloműzés céljából, de online szörfözéssel ugyanannyit töltenek, illetve kevesebbet használják tanulásra és informálódásra az internetet.

3. Hipotézis: Feltételezem, hogy a feltörekvő fiatalok az internethasználati idő helyett szeretnék több időt számukra hasznos, offline tevékenységekre fordítani.

A 8. ábrán a magyarok, a 9. ábrán pedig a hollandok elégedettségi szintje látszik az internethasználatukkal. Mindkét esetben az online szörfözéssel és játékkal töltött időt sokallják, így ez lenne az a tevékenység, amely vélhetően kiszorítja az időt az egyéb teendőktől. Egyetértés mutatkozik a tanulással töltött idő növelésének szándékával kapcsolatosan is. A hollandok 34%-a, míg a magyarok további 37%-a szeretne több időt a tanulásra fordítani, még annak ellenére is, hogy az előző kérdésből az derült ki, hogy 40%-uk napi 3 óránál több időt tölt tanulással.



8. ábra: Magyarok elégedettsége az internethasználatukkal



9. ábra: Hollandok elégedettsége az internethasználatukkal

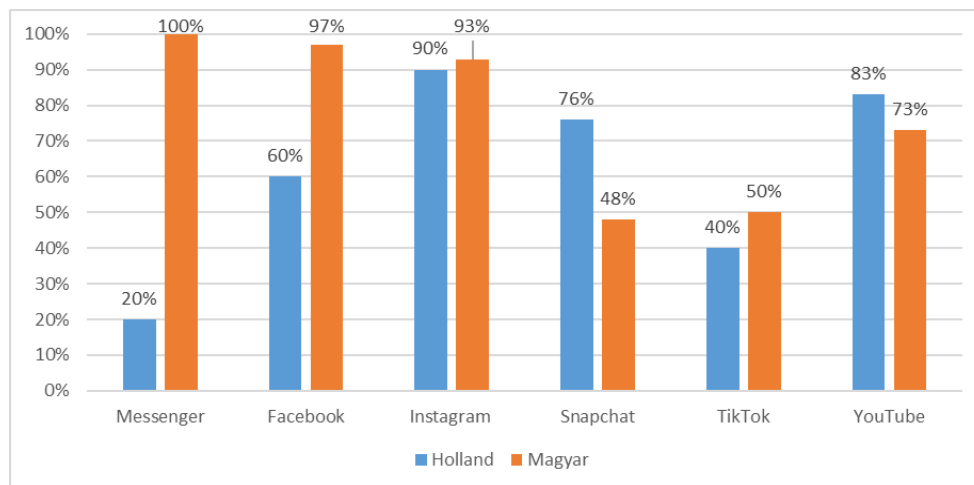
A következő kérdésben lehetőségük volt írásban kifejezni, hogy mi az oka annak, amiért csökkenteni, vagy épp növelni szeretnék az egyes online tevékenységükkel töltött időt. A magyar válaszadók 53%-a indokolta meg a változtatás okát, melynek nagy része (68%-a) haszontalannak, értelmetlennek, felesleges és időrabló tevékenységként hivatkozott javarészt az online szörfözésre. További 12%-uk inkább személyes kapcsolatokra fordítaná az időt, míg körülbelül 5%-uk mozgással töltené inkább az idejét.

A hollandok esetében 66% indokolta meg válaszát, melynek 61%-a írta le haszontalannak, értelmetlennek, időpazarlásnak, vagy felesleges időtöltésnek. A 6,5%-uk addiktív, mentális egészséget roncsoló, és önértékelést romboló elfoglaltságként beszélt az online szörfözésről. Néhány válasz a 3. sz. mellékletben megtekinthető.

A harmadik hipotézisem tehát beigazolódott, hiszen többen is felesleges időtöltésként definiálták az online szörfözéssel töltött időt, melyet csökkenteni szeretnének és inkább személyes interakciókra, mozgásra fordítani ezt az időt.

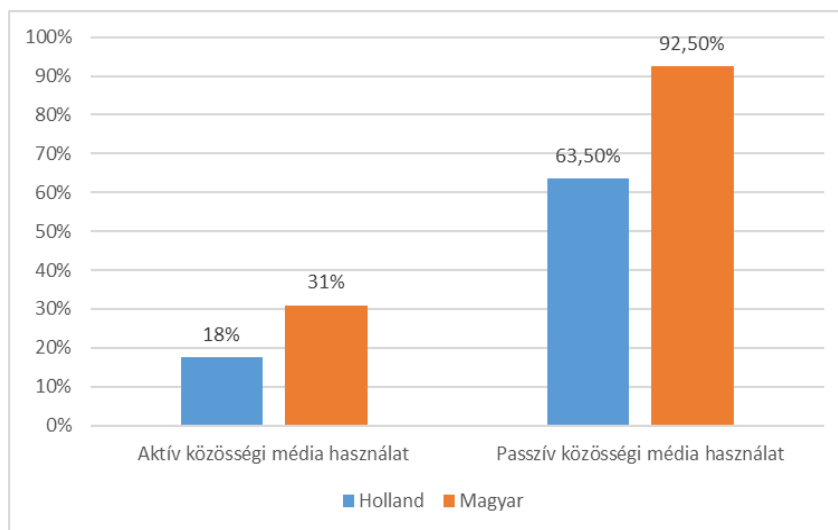
Egyéb feltáró eredmények

A közösségi oldalakon való jelenlét eloszlását a 10. ábra demonstrálja. A legtöbb platform esetében a magyarok részvétele az uralkodóbb, kivételt képez a YouTube és a Snapchat. A Messenger használatot tekintve mutatkozik a legszembetűnőbb eltérés, számszerűen a magyarok 100%-a rendelkezik ilyen üzenetküldő alkalmazással, platformmal, mindaddig a hollandok csupán 20%-a. Ez az adat nem egyértelműen arra vezethető vissza, hogy a holland válaszadók nem használnak közösségi oldalakat üzenetküldésre, csupán feltehetőleg más platformot részesítenek előnyben, amely az empirikus benyomásokból következően a WhatsApp alkalmazás. Egy másik kérdésből kiderült, hogy a magyarok legszívesebben a Messengert használják, míg a hollandok az Instagramot.



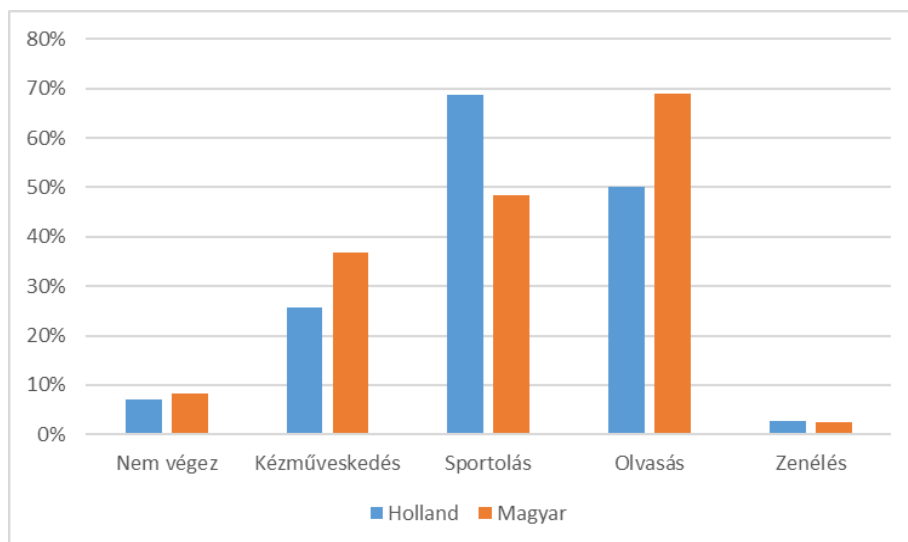
10. ábra: Közösségi oldalakon való jelenlét

A 11. ábra a közösségi médiában való részvétel módját mutatja be két nagy csoportra bontva: aktív, illetve passzív használat alapján. Aktív résztvevőknek azoknak a válaszadóknak az átlagát tekintetem, akik szinte állandóan, vagy napi-, vagy heti többszöri gyakorisággal posztolnak, kommentelnek, üzenetet küldenek vagy szelfit/képet készítenek magukról. Passzív résztvevőknek azoknak a válaszadóknak az átlagát tekintetem, akik szinte állandóan, vagy napi-, illetve heti többszöri gyakorisággal látogatják mások profiljait, mások kommentjeit olvassák; vagy unaloműzésből nézelődnek. Az eredmények azt mutatják, hogy mind az aktív, mind pedig a passzív használatra vonatkozóan a magyarok jóval nagyobb része van jelen a hollandokhoz képest. Döbbenetesen nagy arányban passzív közösségi média használók a magyar feltörekvő felnőttek, hisz több, mint 90%-uk böngészzi mások profilját, vagy görgeti unalomból az online platformokat szinte állandóan, vagy napi-, heti többszöri gyakorisággal.



11. ábra: Közöségi médiában való részvétel módja

Az eddigiekben még nem esett szó az offline tevékenységek végzéséről (12. ábra). A hollandok vonatkozásában a legnépszerűbb a sportolás, mint offline tevékenység, míg a magyaroknál az olvasás a legelterjedtebb.



12. ábra: Offline tevékenységek

A következő (3. sz.) táblázat bemutatja, hogy az egyes állításokat mennyire vélték igaznak a kitöltők. Az adatokból kiderül, hogy a kialakuló felnőttek közel 30% nem tudná elképzelni életét közösségi oldalak nélkül, illetve körülbelül 40%-uknak nehezükre esne eltölteni egy napot a mobiljuk nélkül. A magyarok esetében 43% - azaz 14%-kal magasabb, mint a hollandoknál - az aránya azoknak, akik bátrabban fejezik ki magukat chat-en, mint egy személyes beszélgetés alkalmával, és egy másik kérdésből az is kiderült, hogy 44%-uk szinte állandóan online beszélget. Szignifikáns különbség annál az állításnál mutatkozik, mely az online tartalmak valóságtartalmára kérdez, a magyarok ez esetben sokkal szkeptikusabbak az online tartalmakkal szemben. Egyéb eltérés látszik annál a kijelentésnél is, mely így szól: "Tapasztaltam már olyat, hogy valaki nagyon boldognak mutatja magát online, miközben tudom, hogy a valóságban nem az." A magyarok több, mint 80%-a tapasztalt már ilyet, így ez összefüggésben lehet az előző állítással, miszerint kevésbé hisznek az online tartalmak igazságtartalmának.

3. sz. táblázat: Mennyire tartják igaznak az említett állításokat

	Holland		Magyar	
	Nem igaz (1-2)	Igaz (4-5)	Nem igaz (1-2)	Igaz (4-5)
El sem tudom képzelni az életemet közösségi oldalak nélkül.	53%	26%	42%	29%
Nem okoz számomra nehézséget az új appok használata.	26%	51%	18%	67%
Az online tartalmak igazságtartalmának mindig érdemes utánaolvasni.	13%	64%	1%	91%
Tapasztaltam már olyat, hogy valaki nagyon boldognak mutatja magát online, miközben tudom, hogy a valóságban nem az.	21%	59%	9%	83%
A közösségi média használata során azt érzem, hogy sok mindenből kimaradok.	63%	16%	45%	20,50%
Mikor az insta képeket látom, gyakran összehasonlítom az életem másokéval.	56%	21%	47,50%	25%
Chaten bátrabban kifejezem magam, mint a személyes beszélgetésekben.	54%	29%	37%	43%
Feszült leszek, ha valahol nincs wifi/mobilinternet hozzáférésem.	76%	10%	60%	21%
Nem esne nehezemre egy napot a mobilom nélkül eltölteni.	37%	41%	35%	37%

4. Konklúzió

A vizsgálatokból kiderült, hogy a holland és magyar 18-28 éves korosztály átlagosan közel megegyező időt tölt el internethasználattal, ám a hollandok elégedettebbek ezzel a mennyiséggel, mint a magyarok. A tevékenységek eloszlása szempontjából a magyar feltörekvő felnőttek több időt használják az online felületeket tanulásra, információgyűjtésre és/vagy ügyintézésre, mint a hollandok. mindazonáltal a magyarok esetében több, mint 90%-os a szinte folytonos passzív online jelenlét. Mindkét nemzet fiataljainak ötöde tölt napi 3 óránál többet online szörfözéssel, annak ellenére is, hogy tisztában vannak annak káros hatásaival és fölösleges időtöltésnek tartják, ezt az időt sokkal inkább fordítanák offline tevékenységekre.

Kulturális összehasonlítás révén a kérdőívet két különböző nyelven töltötték ki a válaszadók. Annak ellenére, hogy mindent megtettem a lehető legpontosabb fordítás elérése érdekében, a nyelvi korlátokból is adódhatnak egyes eltérések. Kutatás további korlátai közé tartozik az, hogy a minta elemszáma alacsony volt, illetve a hollandok esetén javarészt egy egyetem tanulóira korlátozódtak a kitöltők. A nemi arányok esetében sem volt reprezentatív a minta, hiszen a magyarokra vonatkozó adatok javarészt női kitöltők válaszaiból származnak.

A kutatás további lehetséges irányait tekintve, érdemes lenne a vizsgálatot lefolytatni reprezentatív mintán, illetve akár egy további ország bevonásával. A kutatás eredményeit – önbevallásos jellegéből adódóan – az ún. szociális kíváncsiság befolyásolhatta, főként a magyar válaszok esetében, hiszen saját bevallásuk alapján sok időt töltenek a tanulással, ám internethasználati idejükkel mégsem elégedettek, tehát előfordulhat, hogy a társadalmi elvárásoknak megfelelően adták meg válaszaikat.

5. Irodalomjegyzék

- Arnett, J. J. (2000): Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bíró-Nagy, A. & Szabó, A. (2021): *Magyar Fiatalok 2021. Elégedetlenség, polarizáció, EU-pártiság*. Budapest: Friedrich-Ebert-Stiftung.
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2015): Media use, sports participation, and well-being in adolescents: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 105, 173-179.
- Denti, L., Barbopoulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendeblad, M., Andén, L., Davidsson, E. (2012): Swedens Largest Facebook Study. <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/28893> Letöltés ideje: 2022.06.10.
- Erikson, E. (1991): *Az életciklus: az identitás epigenezise*. In: Erikson, E.: A fiatal Luther és más írások. Budapest: Gondolat Kiadó
- Eurostat (é.n.). <https://ec.europa.eu/eurostat> Letöltés ideje: 2022.06.10.
- Faragó, B. (2020): IKT-eszközök használatának összefüggése a kognitív működés átalakulásával és személyiségtényezőkkel - Áttekintés nemzetközi empirikus vizsgálatok eredményeire alapozva. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2). 315–346
- Ferenczi, E. (2005): Az érett és egészséges személyiség. *Keresztény Magvető* 111(4), 369-373.
- Hornyák, Á. & Urbán, Sz.(2018): Értelemkeresés készülődő felnőttkorban. In Torgyik, J. (szerk.). *Néhány társadalomtudományi kutatás és innováció*. (pp. 181-190). Komárom: International Research Institute s.r.o.
- ITTK (2007): Magyar információs társadalom jelentés 1998–2008. Jelentés az elmúlt évtizedről. ITTK, Budapest
- Jay, M. (2012): *The Defining Decade. Why your Twenties matter- and how to make the most of them now?* New York: Hachette Book Group.
- Kitta, G. (2014): Fiatalok, újmédia, identitás. In Apró, I.(szerk.) *Média és identitás*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Médiatanács Médiatudományi Intézete (pp. 57-71),
- Kiss I. (2009): *Életvezetési kompetencia*. [PhD disszertáció]. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Kvaszingerne Prantner, Cs. (2020): A DIGCOMP 1.0 és a DIGCOMP 2.0. In: Lengyelne Molnár, T. *A kultúraváltás hatása az egyéni kompetenciákra: a digitális kompetencia modelljei*. (pp.58-74), Eger: Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582.
- Lin, L. y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., & ... Primack, B. A. (2016): Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33, 323-331.
- Margitics, F. (2011): *A személyiség fejlődése*. Debrecen: Debreceni Egyetem Tudományegyetemi Karok. http://www.nyf.hu/appi/sites/www.nye.hu/appi/files/tanarkepzo_anyagok/pszichologia/a_szemlyisg_fejldse.pdf Letöltés ideje: 2022.04.10.
- Molnár, É. (2014): A kapunyitási pánik jelenségének vizsgálata a debreceni egyetemisták körében. *Metszetek* 1,358-371.
- N. Kollár, K. & Szabó, É. (2004) *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest: Osiris Kiadó
- Ujhelyi, A. (2014): A Facebook szociálpszichológiája. Szakirodalmi összefoglaló. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(1), 113-132.

- Pásztor, J. & Bak, G. (2020): Z generáció online: közösségi média használat, FoMO és a társas kapcsolatok közötti összefüggések. *XXIII. Tavaszi Szél Konferencia*, Budapest.
- Pribék, I. K. & Jámori, Sz. (2017): A kapunyitási pánik és az észlelt társas támogatás összefüggéseinek vizsgálata a szegedi egyetemisták körében. *Magyar Pedagógia* 117(2), 139-152.
- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior*, 102, 206-213
- Tóthné Parázso, L. (2020): Digitális intelligencia - készségek a sikeres élethez. In: Lengyelné Molnár, T. (szerk.) *A kultúraváltás hatása az egyéni kompetenciákra: a digitális kompetencia modelljei*. (pp.106-119). Eger: Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó.
- Twenge, J. M. (2017): *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Waterman, A. S. (1982): Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology* 18(3), 341-358
- World Happiness Report (2019) <https://worldhappiness.report/archive/> Letöltés ideje: 2022.06.15.
- World Happiness Report. (2022) <https://worldhappiness.report/archive/> Letöltés ideje: 2022.06.15.
- Wrange, Asa (2021): As Dutch Youth Look to the Future, They Feel Uncertainly and Optimism. <https://insights.viacomcbs.com/post/as-dutch-youth-look-to-the-future-they-feel-uncertainty-and-optimism/> Letöltés ideje: 2022.03.01.