

DEBRECENI EGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
PSZICHOLÓGIAI INTÉZET

OTDK Pályamunka

*Problémás internethasználat vizsgálata az énhatékonysággal,
megküzdéssel és a társas támasszal összefüggésben*

Témavezető

Hujber-Mitru Szilvia

Készítette

Burai Kincső

Pszichológia BA

Nappali

Debrecen

2024

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék hálás köszönetet mondani a témavezetőmnek, Hujber-Mitru Szilviának, aki szakmai észrevételeivel, tanácsaival, segítőkészségével és rengeteg támogatásával hozzájárult munkám létrejöttéhez!

Emellett szeretnék köszönetet mondani Cs. Kiss Lucának, aki segítette munkám elindulását!

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
1. Szakirodalmi összefoglaló	1
1.1. Internethasználat	1
1.2. A problémás internethasználat terminológiai és konceptualizációs nehézségei	2
1.3. Énhatékonyosság	6
1.4. Megküzdés.....	7
1.5. Társas támasz	9
1.6. A problémás internethasználat összefüggései az énhatékonyosság, megküzdéssel és társas támasszal	10
2. Vizsgálat bemutatása	12
2.1. Hipotézisek	12
2.1. Eljárás	13
2.2. Eszközök.....	14
2.2.1. Általános kérdések az internethasználatra vonatkozóan (1. számú melléklet)	14
2.2.2. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-48; 2. számú melléklet)	14
2.2.3. Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH; 3. számú melléklet)	15
2.2.4. Multidimenzionális Észlelt Társas Támasz Skála (MSPSS; 4. számú melléklet) ..	15
2.2.5. Általános kérdések a hobbicsoportokkal kapcsolatban (5. számú melléklet)	16
2.2.6. Internethasználati Szokások Kérdőív (6. számú melléklet)	16
2.2.7. Általános Énhatékonyosság MÉRŐ Skála (7. számú melléklet)	17
2.2.8. A demográfiai adatok (8. számú melléklet)	17
2.3. Minta	17
3. Feldolgozás, statisztikai elemzés	19
3.1. Kiegészítő eredmények.....	26
4. Következtetések és diszkusszió	26
4.1. Limitációk	28
4.2. Kitekintés.....	29
Irodalomjegyzék.....	30

Bevezetés

Az internethasználók aránya az évek során világszerte folyamatosan bővül (Kemp, 2023), amely folyamatot még inkább felgyorsított a COVID-19 járvány időszaka, illetve az erre alkalmas eszközök használata is létszükségletté vált az emberek számára ezidő alatt. Ezzel párhuzamosan azonban kutatások alapján a problémás internethasználók, vagy más néven internetfüggők aránya is nő (pl. Szapáry és mtsai., 2022). Emellett az az életkor, amire az internethasználat kezdetét tehetjük, egyre korábbra tolódik: így pl. 2021-ben már a 2 évesek 4%-a, a 3 évesek 9%-a használta viszonylag rendszeresen az internetet (NMHH, 2021). Ez azért jelenthet nehézséget a jövőben, mert minél korábban kezdi el az internethasználatot valaki, annál vulnerábilisabb a problémás internethasználatra, és általánosságban is elmondható, hogy a fiatalabb korosztályt jobban érinti ez a probléma. Hazánkban ez azt jelenti, hogy jelenleg a középiskolások körülbelül 19%-a érintett lehet (Tóth és mtsai., 2021), amely arány az eddigi kutatások alapján még tovább nőhet. Mindezek miatt elképzelhető, hogy a jövőben ez növekvő kihívást jelent majd az egészségügyi ellátórendszer számára (Szapáry és mtsai., 2022), és még aktuálisabb témává válhat ennek az addiktív magatartásformának a védőfaktorainak vizsgálata a prevenció szempontjából. Ebben a dolgozatban is olyan pszichológiai változók kerülnek vizsgálatra, amelyek potenciálisan ebbe a csoportba tartozhatnak: ezek az énhatékonyság, a megküzdés és a társas támasz (Berte és mtsai., 2021; McNicol és Thorsteinsson, 2017; Yang, 2020).

1. Szakirodalmi összefoglaló

1.1. Internethasználat

Az internethasználat, mint téma folyamatos aktualitásnak örvend, hiszen a fejlett társadalmakban a Z generáció egy része, és az alfa generáció is egy olyan világba született és születik, ahol széles körében, szociökonómiai státusztól függetlenül az emberek nagy része internetfelhasználó. 2024 januárjában azt mondhatjuk, hogy a Föld össznépségének körülbelül 66,2%-a használja az internetet, amely 5.35 milliárd főt jelent (Petrosyan, 2024). Ez a szám a közelmúltban sem stagnált, hiszen az elmúlt öt évben 9%-al nőtt a felhasználóknak az aránya, és ez minden egyes nappal tovább bővül (Kemp, 2023).

Ahhoz, hogy az internet nagymértékű növekedésének kezdetéhez jussunk, a 90-es évekig kell visszamennünk (Seki és mtsai., 2019). Népszerűsége annak lehetett köszönhető, hogy új felszín nyitott meg a kommunikációra, a kapcsolatok építésére, az információkeresésre és szórakozásra egyaránt (Firth és mtsai., 2019). Az internethasználati szokások és jellemzők az évek során azonban folyamatos alakuláson mennek keresztül. Például eleinte csak helyhez kötötten, a számítógépeken keresztül léphettek be az online térbe a felhasználók, azonban az okostelefonok elterjedése lehetőséget teremtett arra, hogy a világ bármely pontján – feltéve, hogy az adott hely internetlefedettséggel rendelkezik - csatlakozzanak ahhoz az alternatív valósághoz, amelyet az internet teremtett (Firth és mtsai., 2019).

A közelmúltban pedig a koronavírus volt az, amely az internethasználati szokásaink megváltozását eredményezte (Fernandes és mtsai., 2020). Olyannyira, hogy az élet egyes területei bizonyos csoportok körében egy időre átkerültek az online térbe. Ilyen volt az oktatás, amely az internetfelhasználók számának növekedésével is összefüggésbe hozható (Tung és mtsai., 2022). Emellett sok tanuló számára nem csak az oktatás, hanem a kapcsolatok ápolásának lehetősége is egyedül az interneten keresztül valósulhatott meg (Hantrais és mtsai., 2021). További példa erre a munkavállalók csoportja, ahol egyesek számára a vírushelyzet az életmódjuk teljes átalakulását eredményezte. Magyarországot tekintve a KSH adatai szerint 2020-ban négy hónap leforgása alatt 100 ezer főről 760 ezerre nőtt a home officeban dolgozók aránya, amely a foglalkoztatottak 17%-át jelentette. Emellett az e-kereskedelem terjedésében is az addigiakhoz nem fogható bővülés volt megfigyelhető (GKID, 2021).

Láthatjuk tehát, hogy az internethasználat lehetséges módjai és jellemzői dinamikusan változnak, bővülnek, amelyek egyrészt valamilyen módon lehetőséget adnak az életünk kényelmesebbé tételére, másrészt rengeteg problémát is vetnek fel, amik miatt folyamatosan érdemes lehet ezt a területet kutatni. A jelenlegi dolgozatban egy ilyen - internethasználathoz kapcsolódó negatív jelenség - kerül vizsgálatra, amely a problémás internethasználat.

1.2. A problémás internethasználat terminológiai és konceptualizációs nehézségei

A '90-es években a fentebb említett internethasználati előnyökkel karöltve körvonalazódott a kutatókban ennek az egyik legnagyobb potenciális veszélye is, ami „internetfüggőség” névként jelent meg először a pszichológiában. Azóta számos megnevezéssel illették ezt a jelenséget, például „internet addiction” (Young, 1998); „pathological internet use” (Davis,

2001); „problematic internet use” (Shapira és mtsai., 2003). A következőkben ezekből, illetve a hozzájuk kapcsolódó elméletekből néhány kerül bemutatásra.

Young az elsők közé tartozott, aki leírta az internethasználat túlzott mértékű, patológiás változatát „internetfüggőség” néven (Singh és Paliwal, 2020). Young a szer- és szerencsejátékfüggőséghez hasonlította ezt a jelenséget. Utóbbit modellként tekintve a DSM-IV. alapján kidolgozta a Diagnosztikus Kérdőívet (DQ), ami nyolc elemet tartalmaz, amelyből ha öt teljesül, az egyén internetfüggőnek tekinthető. Ezek a következők:

- Belefeledkezés az internettel kapcsolatos gondolatokba (múltbéli online tevékenységekre való gondolás, jövőbeli tervezgetése)
- Ugyanolyan elégedettség eléréséhez az interneten töltött idő növelésének szükségessége
- Sikertelen próbálkozások az interneten töltött idő csökkentésére, kontrolljára és/vagy abbahagyására
- Nyugtalanság, kedvetlenség, lehangoltság vagy feszültség érzése az internetes idő csökkentésekor, abbahagyáskor
- Tervezettnél hosszabb időn keresztül internetezés
- Fontos kapcsolatok, munka, tanulmányok és/vagy karrier elvesztésének lehetősége, károsodása az internet miatt
- Hazugság másoknak az internetbe való bevonódás elrejtése érdekében
- Internethasználat a célból, hogy a hangulatszabályozás és/vagy problémáktól való megszabadulás miatt (Young, 1998)

Két kutató, Beard és Wolf (2001) is a Young által megalkotott Diagnosztikai Kérdőívet veszik alapul, habár ők szigorítanak a kritériumon. Szerintük a diagnózishoz az első öt elemnek kötelezően, illetve az utolsó háromból minimum egynek azonosíthatónak kell lennie.

Griffiths (2000) a viselkedéses függőségek közé sorolja az internetfüggőséget. Szerinte hat kritériumnak kell érvényesülnie ahhoz, hogy valakit internetfüggőnek tekintsünk. Ezek a következők:

- Szalíencia, azaz az internet a legfontosabb szerepet tölti be az egyén életében
- Hangulatszabályozás, azaz az egyén azon szubjektív élménye, hogy az internetezés során pozitív érzelmeket él át és a negatívokat csökkenti
- Tolerancia, azaz ugyanazon pozitív, kellemes hangulat eléréséhez egyre több interneten töltött idő kell

- Megvonási tünetek, azaz levertség, feszültség és egyéb kellemetlen érzések jelentkezése akkor, amikor megszűnik vagy csökken az interneten töltött idő
- Olyan konfliktusok, amelyek a túlzott mértékű internethasználat miatt jelentkeznek intra-és interperszonálisan és/vagy az élet különböző területein (munka, szociális környezet, kapcsolatok, hobbi)
- Relapszus, azaz visszaesés, amikor az absztinencia időszaka után az egyén, újrakezdi az internetezést (Griffiths, 2000)

Davis (2001) kognitív-viselkedéses keretkezéssel közelítette meg ezt a problémát, és a „patológiás internethasználat” kifejezést javasolta. Elmélete szerint meg kell különböztetnünk ezen a zavaron belül két alcsoportot: a „Specifikus” és a „Generalizált patológiás internethasználatot”. Előbbi alá azokat az egyéneket sorolta, akiknél a patológiás viselkedés csak az internet bizonyos területén jelentkezett (pl.: online szerencsejáték, pornográfia). Utóbbi kategória pedig azokra vonatkozott, akiknél általánosságban, az internet egészével kapcsolatosan jelentkezett a függő magatartás, amely együtt járhat a konkrét cél nélküli internetezéssel.

Shapira és munkatársai (2003) „excesszív internethasználat” névvel illették ezt a zavart. Mint ahogy arra a jelző is utal, ők nem a függőségekhez hasonlították ezt, hanem az impulzuskontroll zavarokhoz. Azt vették alapul, hogy azok az emberek, akik ebben a zavarban szenvednek, internetezés előtt emelkedett feszültségi szintről számolnak be, amelyet egyfajta megkönnyebbülés követ abban az esetben, ha az online tevékenység véget ér. Az általuk kidolgozott diagnosztikai kritériumrendszer az alábbi tételeket foglalja magában:

- A következőkből legalább egy megjelenése:
 - Ellenálhatatlan foglalkozás az internettel
 - Az internet excesszív használata, a tervezettnél hosszabb időn keresztül
- Az internethasználat jelentős károkat okoz az élet fontos területein (pl.: szociális környezet, munka)
- Az excesszív internethasználat nem kizárólag mániás vagy hipomániás epizód alatt történik és nem magyarázható jobban más DSM-IV.-beli zavarral, amelyek az I. tengelyen találhatók.

Tao és munkatársai (2010) szintén tovább bővítették a problémás internethasználat, vagy az ő megnevezésükkel élve az „internetfüggőségi zavar” megjelenését azonosítani kívánó modellek listáját, amely a következőképp néz ki:

- Az alábbi két tünetből mind:
 - Belefeledkezés az internettel kapcsolatos gondolatokba: múltbéli online tevékenységekre való gondolás, jövőbeli tervezgetése
 - Megvonási tünetek jelentkezése több napnyi online tevékenység nélküli időszak után
- A következő öt tünetből legalább egy:
 - Tolerancia, azaz az interneten töltött idő folyamatos emelkedése ugyanazon kellemes állapot eléréséhez
 - Az internethasználattal kapcsolatos kontroll megtartásának képtelensége, ezzel kapcsolatos próbálkozások sikertelensége
 - Az internethasználat okozta felismert pszichológiai és/ vagy fizikai problémák ellenére a tevékenység folytatása
 - Az internethasználaton kívül minden érdeklődés elvesztése az olyan tevékenységekben, amelyek korábban örömet okoztak (pl.: hobbi)
 - Az internet használata annak érdekében, hogy az egyén a negatív hangulatokat elkerülje, csökkentse
- Illetve az alábbiakból az összes:
 - Pszichotikus, bipoláris zavar nem magyarázza jobban az excesszív internethasználatot
 - Az élet különböző területein nehézséget okoz/ veszteségekkel jár (pl.: kapcsolatok, munkahely elvesztése)
 - Legalább három hónapon keresztül napi minimum hat órányi, nem munkavégzés céljából történő internethasználat (Tao és mtsai., 2010)

Elmondhatjuk, hogy a számos javaslat és próbálkozás ellenére nem született konszenzus a tudományos közösségben azzal kapcsolatban, hogy melyik szakkifejezés, illetve diagnosztikai kritériumrendszer lenne a legmegfelelőbb a problémás internethasználat leírására, így ebben a dolgozatban a következőkben ez a jelenség „problémás internethasználatként” kerül hivatkozásra. Ezen felül abban sincs megegyezés, hogy egyáltalán diagnosztizálható állapotnak tekintendő-e (Demetrovics, 2013), amely abban is megnyilvánul, hogy nem tartalmazza ezt sem a DSM-V, sem a BNO-11 (Tung és mtsai., 2022). Azonban a fogalmi és diagnosztikai bizonytalansággal ellentétben az eddig készült tudományos kutatások alapján bizonyosan tudunk sorolni olyan tényezőket, pszichológiai jellemzőket (pl.: érzelmszabályozási nehézség, depresszív tünetek, szociális szorongás) amelyek potenciálisan kapcsolatban állhatnak az

internethasználattal (Chen és mtsai., 2020; Karaer és Akdemir, 2019; Vadher és mtsai., 2019). Ilyen a következő vizsgált változó, az énhatékonyság is, amely a következő szakaszban tárgyalásra kerül.

1.3. Énhatékonyság

Az észlelt énhatékonyság Albert Bandura által meghatározott definíció alapján az „emberek saját képességeikbe vetett hitük, amelyekkel adott teljesítményeket tudnak elérni, olyan eseményeket befolyásolva, amelyek az életükre hatnak” (Bandura 1994, p. 72). Négy fő forrását határozta meg az énhatékonyságnak. Az első forrás azokat a tapasztalatainkat takarja, amelyek a sikerekre és kudarcokra vonatkoznak. A következő a társas visszajelzések, amelyek amennyiben pozitívak, fokozhatják az önmagunkba és a képességeinkbe vetett hitet, negatív visszacsatolások esetén pedig épp ellenkezőleg. A vikariáló megerősítés (Bandura, 1999) szintén egy azok közül a források közül, amelyek az észlelt énhatékonyságunkat alakíthatják, hiszen a szociális modelljeink eredményei - főként abban az esetben, amennyiben hasonlóan észleljük a másik személyt magunkhoz – befolyással bírnak ránk. Végül, de nem utolsó sorban önmagunk mentális (pl.: önbizalom) és fizikai állapotát (pl.: arousal szint) is fel kell tüntetni a befolyásoló változók között (Bandura, 1994).

Bandura (1993) szerint négy olyan fő folyamatot említhetünk, amelyen keresztül az észlelt énhatékonyság hatást gyakorol ránk. Ezek a kognitív, affektív, szelekciós és motivációs folyamatok. Kognitív folyamatra példa a céljainkkal kapcsolatos gondolataink. Akiknek magasra tehető az észlelt énhatékonyságuk értéke, azok inkább a siker megvalósulását vizualizálják, szemben a kudarc jeleneivel. Affektív folyamatként említhető, ha megjelenik valamilyen stresszor az életünkben. Az, hogy e felett mennyire hatékonyan tudunk kontrollt gyakorolni, nagymértékben függ az észlelt énhatékonyságunktól. Például ha úgy észleljük, hogy rendelkezünk olyan megküzdési stratégiával, amelyet feltételezhetően hatékonyan mozgósítani tudunk a stresszor okozta kellemetlenségek mérséklésében, akkor valószínűleg nem fogjuk felnagyítani az észlelt fenyegetettséget és a lehetséges következményeket, amely csak fokozza a stresszszintet. Szelekciós folyamatokat tekintve az észlelt énhatékonyság a döntéseinkre is hatást gyakorol. Többek között befolyásolja azt, hogy milyen környezetet és tevékenységeket választunk magunknak. Amennyiben például úgy észleljük, hogy az adott helyzet meghaladja a megküzdési képességeinket, elkerüljük azt. Ezekből az információkból már következtethetünk arra, hogy a motivációinkkal kapcsolatos önszabályozásban is központi

szerepet játszik az énhatékonyság (Bandura 1991, idézi Bandura 1993), hiszen a legtöbb motiváció kognitív szinten létrehozott jelenség (Bandura, 1993). Maga az önszabályozás egy olyan ernyőfogalom (Werner és Milyavskaya, 2019), amely magába foglalja a cél meghatározását, illetve minden olyan további folyamatot, ami ezen állapot eléréséhez vezet. Ezek lehetnek affektív (például kellemetlen érzések csökkentése, kellemesek fenntartása, érzelemszabályozás), kognitív (például tervek készítése, monitorozás) és viselkedéses (például céljainkkal összhangban lévő, előremozdító viselkedésformák véghezvitele) szinten történő műveletek egyaránt (Carver és Scheier, 1998). Az, hogy milyen viselkedéseket hajtunk végre, milyen terveket fogalmazunk meg ezzel kapcsolatban kognitív szinten, mennyire köteleződünk el ezek mellett, nagyban függ az énhatékonyságunkról alkotott hiedelmeinktől. Megjósolhatjuk azt, hogy tetteinkkel mikre lehetünk képesek, képzeteket alakítunk ki ezzel kapcsolatban, és célokat tűzhetünk ki ez alapján magunk elé. Egy példát említve egy egyén intrinszc motivációja lehet, hogy egy emberekkel szeretne foglalkozni. Célként meghatározhatja a pszichológia szak elvégzését, ha úgy észleli, hogy rendelkezik az ehhez szükséges képességekkel. Amennyiben nem, másképp is megnyilvánulhat ez a motiváció, mondjuk önkéntes munkában (Bandura, 1993).

Összegezve az eddigieket a fentiek alapján elmondhatjuk, hogy az emberi működést jelentősen befolyásolják az énhatékonyságunkról alkotott hiedelmek és kogníciók. Így van ez az előbb említett önszabályozási folyamatok esetében is. Ezen felül mindkét konstruktumnak (énhatékonyság és önszabályozás) kulcsszerepe van a viselkedésben bekövetkező változásokban (Zeidi és mtsai., 2020). Ebből kiindulva feltételezhetjük, hogy hatékony prevenciós és intervenciós módszer lehet az erre a két pszichológiai változóra irányuló beavatkozás. Ezt a hipotézist számos kutatás eredménye is támogatja (például Berte és mtsai., 2021; Yang és Kim, 2018; Zeidi és mtsai., 2020). Továbbá elmondható, hogy az önszabályozás egyik formája, az érzelemszabályozás bizonyos helyzetekben köthető a következőkben tárgyalásra kerülő változóhoz, a megküzdéshez, amelyben szintén kulcsszerepet játszik az énhatékonyság (Bandura, 1977).

1.4. Megküzdés

A megküzdésnek számos definíciója született, de talán a legelterjedtebb ezek közül Lazarus és Folkman (1984) nevéhez köthető (Ewert és mtsai., 2021). E szerint a megküzdés olyan viselkedéses és kognitív erőfeszítést igénylő válaszok összességét tartalmazza, amelyet az

egyén olyan helyzetekben produkál, amik rá nézve megterhelők, annak érdekében, hogy csökkentse, vagy adott esetben megszüntesse ezt a vélt vagy valós fenyegetést. Ez szerintük két féle módon valósulhat meg, aszerint, hogy a keletkezett distressz csökkentésére vagy pedig közvetlenül a probléma kezelésére irányuló erőfeszítéseket alkalmazunk. Előbbit érzelemfókuszú-, utóbbit pedig a problémafókuszú megküzdési stratégiaként, megküzdési módként nevezték el. E csoportosításon kívül még számos más elképzelés született arról, hogy milyen dimenziók mentén képzelhetők el azok a stratégiák, amelyeket stressz esetén alkalmazunk. A következőkben ezekből kerül néhány tárgyalásra.

Az előbb említett probléma- és érzelemfókuszú megküzdési módok mellett egyes kutatók szerint létezik egy harmadik csoport is, amelyet elkerülő megküzdési stratégiaként határoztak meg (Endler és Parker, 1994). Például Endler és Parker is erre az eredményre jutottak az alapján a négy kutatás alapján, amelyet az általuk kidolgozott Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-48) megküzdésre vonatkozó kérdőívükkel végeztek. Szerintük ebbe a kategóriába azok a módszerek tartozhatnak, amelyek személy- vagy feladatorientáltak. Előbbi arra vonatkozik, amikor az egyén társas támaszt keresve más emberekhez fordul, utóbbi pedig arra, amikor valamilyen más cselekvésbe kezd (Endler és Parker, 1994).

További példa Schwartzer és Taubert (2002) klasszifikációja, amelyben azt vette alapul, hogy időben mikor jelenik meg a megküzdés. Eszerint megkülönböztetett preventív, proaktív, anticipált és reaktív megküzdést. Ezekből az első hármat jövőorientátnak tekinti. Preventívnek nevezi azt, amely olyan eseményekre irányul, amelyek még nem következtek be és nagyon bizonytalan az, hogy egyáltalán valaha megtörténnek. Ebben az esetben az egyén a helyzetet fenyegetésként éli meg, míg proaktív megküzdésnél kihívásként tekint rá. Előbbit ezért kockázat-, utóbbit pedig inkább célmenedzsmentnek tekinthetjük. Szintén jövőorientátnak tekinthető az anticipált megküzdés, amelynél azonban nagyon valószínű, hogy az adott esemény bekövetkezik. Végül, de nem utolsó sorban meghatározott egy múlt vagy jelenorientált megküzdést is, ez a reaktív megküzdés. Ez tehát akkor jelentkezik, ha egy korábbi vagy jelenleg is fennálló stresszor kezelését igyekszünk megvalósítani.

Más kutatók adaptív-maladaptív, elköteleződő („engagement”) – elszakadó („disengagement”), illetve közelítő („approach”) – elkerülő („avoidant”) kategóriákat különböztetnek meg, amelyekbe a megküzdési stratégiák besorolhatóak. Mindhárom kategorizáció megfeleltethető egymásnak (Ewert és mtsai., 2021; Olivera-Figueroa és mtsai., 2023). Adaptív/Elköteleződő/Közelítő megküzdésnek tekinthető az, amikor magával a stresszorról vagy a keletkezett érzelmekkel foglalkozunk. Ide sorolhatjuk a probléma- és egyes

érzelemfókuszú megküzdési stratégiákat. Ezzel szemben maladaptív/elszakadó/elkerülő csoportba tehető az a megküzdési stratégia, amikor megkísérlünk kiszabadulni a stresszes helyzetből, vagy a keletkezett érzelmeinkből (Carver és mtsai., 2010).

A megküzdésről alkotott elképzelésekről áttérve az énhatékonysággal való kapcsolatára – ahogy erre már fentebb utalva lett - Bandura (1977) szerint elmondható, hogy az önmagunkba és képességeinkbe vetett hitnek alapvető szerepe van abban, hogy milyen mértékű erőfeszítéseket fogunk tenni egy ránk nézve fenyegetőnek vélt esemény jelentkezésekor, továbbá hozzájárul ahhoz is, hogy meddig tudunk kitartani egy ilyen szituációban.

A megküzdés egyik fajtájának tekinthető bizonyos esetekben a társas támasz (Forgács, 2015), amely a következőkben kerül bemutatásra.

1.5. Társas támasz

A társas támasz, vagy más néven társas támogatás egy több dimenzió mentén megközelíthető, viszonylag tág fogalom (Drageset, 2021), amelynek több definíciója létezik (Papp-Zipernovszky és mtsai., 2017). Egyes szerzők kifejezetten a megküzdési funkcióját emelik ki, és úgy tekintenek rá, mint egy olyan segítségnyújtási forma, amelyet a negatív élethelyzetben lévő egyének igénybe tudnak venni a környezettől (Cutrona és Suhr, 1994). Mások tágabb perspektívából szemlélve annak a szubjektív megtapasztalását értik alatta, hogy valaki tagja egy olyan szociális közegnek, amelyben segítséget, megbecsülést, szeretetet kaphat (Wills, 1991).

Mérését tekintve az ehhez használt eszközöket általánosságban két csoportba lehet sorolni, ezek a „strukturális” és „funkcionális” nevet viselik. Előbbit tekinthetjük kvantitatívnak, mivel az egyén társas hálójáról szolgálhat információként, annak létezéséről, kiterjedéséről, azaz a beletartozó emberek számáról, illetve egyéb sajátosságairól (például az interakciók gyakorisága). Utóbbi pedig inkább kvalitatív, mivel arra fókuszál, hogy milyen potenciális támogatásokat kaphat az egyén ezekből a kapcsolatokból, tehát azokra a lehetséges erőforrásokra, amelyeket ezek magukban rejtnek (Taylor, 2011; Wills, 1998). Ezt a kategóriát további három csoportra lehet bontani. Ezek az emocionális (pl.: bátorítani, meghallgatni a másikat, törődni vele), instrumentális (olyan kézzelfogható dolgok, mint például anyagi segítség) és információs (információval ellátás, útmutatás). Megküzdést tekintve ezek mind hatékonyak lehetnek, a szituációtól, körülményektől, adott támaszadótól való támaszforma

elfogadhatóságától, társas támaszt fogadó személy szükségleteitől, igényeitől és egyéb jellemzőitől függően. Amennyiben azonban ezek nem illeszkednek egymáshoz, sikertelen lehet a folyamat (Forgács, 2015). Annyi azonban biztos, hogy potenciálisan jótékony hatással bírhat a testi és lelki egészségre egyaránt, hogyha segít a stresszel való megküzdésben, ugyanakkor ennek hiánya akár megbetegedést is okozhat (Drageset, 2021; Papp-Zipernovszky és mtsai., 2017). Ezzel kapcsolatban számos kutatási eredmény áll rendelkezésünkre (Papp-Zipernovszky és mtsai., 2017), egy 2016-os kutatásban továbbá azt találták, hogy a problémás internethasználatra is negatív bejölő hatása van (Wu és mtsai., 2016).

1.6. A problémás internethasználat összefüggései az énhatékonyság, megküzdéssel és társas támasszal

Korábban szó volt arról, hogy mind az énhatékonyság, a megküzdés és a társas támasz is olyan pszichológiai változóknak tekinthetők, amelyeknek fejlesztése intervenciós, és akár prevenciós programok keretein belül is hatékony lehet a problémás internethasználat csökkentésében (pl.: McNicol és Thorsteinsson, 2017; Wang és Zhang, 2020; Yang és Kim, 2018). Ebben a szakaszban ezzel kapcsolatban kerül néhány kutatási eredmény bemutatásra, továbbá ezeknek a változóknak a további összefüggései is tárgyalásra kerülnek a problémás internethasználattal.

Egy kutatásban, ahol problémás internethasználókat vizsgáltak a mentén, hogy egy önszabályozás és énhatékonyság növelését célzó intervenciós program változtat-e a zavar fennállásának intenzitásában, azt találták, hogy mind az önszabályozás, mind az énhatékonyság mértéke magasabb volt a beavatkozás végén a kísérleti csoportnál a kontroll csoportéhoz képest, annak ellenére, hogy a vizsgálat előtt nem volt különbség köztük. Emellett eredményeik azt mutatták, hogy a kezdeti értékükhöz és a kontroll csoport értékeihez viszonyítva egyaránt, a program szignifikánsan csökkentette a problémás internethasználat mértékét a kísérleti csoportban (Yang és Kim, 2018).

Emellett általánosságban elmondható az énhatékonyságról és problémás internethasználatról, hogy több kutatás eredménye támogatja azt az elképzelést, hogy a két változó közti kapcsolat negatív (Ayдын, 2017; Berte és mtsai., 2021; Chen és mtsai., 2020; Yang, 2020). Azzal kapcsolatban is vannak felvetések, hogy alacsonyabb észlelt énhatékonyság erre a patológiára nézve rizikófaktornak számít (Berte és mtsai., 2021; Chen és mtsai., 2020).

Emellett azokról, akik magas énhatékonysággal rendelkeznek elmondható, hogy gyakrabban használnak adaptív, problémafókuszú megküzdést (Shen, 2009; Taiwo, 2015).

Ezzel áttérve a megküzdés és problémás internethasználat kapcsolatára, a megküzdési módok fejlesztése is részét képezheti a hatékonynak bizonyuló intervenciós programoknak (McNicol és Thorsteinsson, 2017). Konkrét példát említve, egyes VR technológiát alkalmazó programokban kísérleteztek ezzel, és előnyei miatt ígéretes lehetőségnek tartják a viselkedéses és a szerhasználattal kapcsolatos függőségek esetében egyaránt, ám ebben a témában még több kutatás szükséges ahhoz, hogy teljes és biztosabb képet kapjunk róla (Segawa és mtsai., 2019).

Az intervenciós lehetőségein túl, elmondható, hogy vannak olyan megküzdési stratégiák, amelyek kapcsolatot mutatnak a problémás internethasználattal. Egyes kutatók például, akik a megküzdési stratégiák adaptív és maladaptív osztályozását alkalmazták vizsgálatukban azt találták, hogy előbbiek negatív, míg utóbbiak pozitív kapcsolatot mutatnak a problémás internethasználattal (Costescu és mtsai., 2021; Mottahedin és mtsai., 2023; Vally és mtsai., 2020). Más megközelítést alkalmazva a megküzdési stratégiák csoportosításánál azt találták, hogy az elkerülő stratégiával mutat pozitív kapcsolatot (Demirdöğen és mtsai., 2024; Mottahedin és mtsai., 2023;). Emellett egyes eredmények szerint azok, akik problémás internethasználók, nagyobb pontszámokat érnek el az elkerülő és az érzelemfókuszú megküzdést mérő eszközön, mint azok, akik nem sorolhatók ebbe a csoportba (McNicol és Thorsteinsson, 2017). Arról is vannak felvetések, hogy a rendelkezésükre álló megküzdési mechanizmusok bővítése szintén hatékony beavatkozás lehet (McNicol és Thorsteinsson, 2017).

Áttérve a társas támaszra egy 2020-as kutatásan azt találták, hogy az észlelt társas támasz negatív kapcsolatban áll a problémás internethasználattal (Wang és Zhang, 2020). Emellett szintén elmondható róla, hogy lényeges szerepet képviselhet a problémás internethasználat csökkentésében, csak úgy, mint az előbb tárgyalt változók. Serdülőkorban például az egyik hatékonynak bizonyuló terápiás módszer, a családterápia egyike lehet azoknak a beavatkozásoknak, amelyek erősítve a családtól érkező észlelt társas támogatás mértékét, párhuzamosan képesek csökkenteni a problémás internethasználatot (Lo és mtsai., 2021). Emellett egy fiatal felnőttekre is kiterjesztett kutatásban arra a következtetésre jutottak, hogy a társas támasz, azaz kifejezetten ennek offline térben történő fajtája, szintén erősíti azoknak a védőfaktorok listáját, amelyek csökkenthetik a zavar kialakulásának kockázatát (Prievara és mtsai., 2018), míg ennek hiánya sebezhetővé tesz (Mazzoni és mtsai., 2016). Az is szerepet játszhat ebben, hogy a társas támasz információs funkciója gyakrabban érvényesül az online

térben, a közösségi médián keresztül, ezzel szemben az emocionális támogatás és instrumentális támogatás gyakoribb és hatékonyabb is offline. Tehát az internetes közösségek nagy előnye az információszerzés, azonban nem érvényesül ugyanez a hatékonyság az érzelmi és anyagi, kézzel fogható támogatásnál (Trepte és mtsai., 2015).

2. Vizsgálat bemutatása

A kutatás célja a problémás internethasználat vizsgálata a megküzdéssel, énhatékonysággal és társas támasszal összefüggésben.

2.1. Hipotézisek

H1: Demográfiai és általános internethasználati kérdésekkel kapcsolatos hipotézisek

Demetrovics és munkatársai 2004-es kutatásának eredményei alapján feltételezem, hogy:

H1a: Az, hogy a felhasználók egy nap hány órát töltenek nem munkavégzés céljából az interneten, pozitív kapcsolatot mutat a problémás internethasználat alskáláin elért pontszámmal.

H1b: Nem mutat kapcsolatot az a napi óraszám, amelyet a felhasználók az interneten töltenek munkavégzés céljából a problémás internethasználat alskáláin elért pontszámmal.

H2: Problémás internethasználattal és megküzdéssel kapcsolatos hipotézisek

McNicol és Thorsteinsson, 2017-es kutatása alapján azt feltételezem, hogy:

H2a: Az érzelemorientált megküzdés alskálán kapott pontszám negatív kapcsolatban áll a problémás internethasználat alskáláin elért pontszámokkal.

Több empirikus kutatás alapján (Demirdöğen és mtsai., 2024; Mottahedin és mtsai., 2023) azt feltételezem, hogy:

H2b: Az elkerülésorientált megküzdés alskálán kapott pontszám pozitív együttjárást mutat a problémás internethasználat alskáláin elért pontszámokkal.

Zare és munkatársai 2021-es kutatása alapján feltételezem, hogy:

H2c: A feladatorientált megküzdés alskálán kapott pontszám negatív kapcsolatban áll a problémás internethasználat alskáláin elért pontszámokkal.

H3: Problémás internethasználat és énhatékonysággal kapcsolatos hipotézisek

Több empirikus kutatás alapján (Aydın, 2017; Berte és mtsai., 2021; Chen és mtsai., 2020; Du és Zhang, 2022) azt feltételezem, hogy:

H3a: A problémás internethasználat alskálái negatív kapcsolatban állnak az énhatékonyság skálán elért pontszámmal.

H3b: A problémás internethasználók csoportjához tartozók alacsonyabb énhatékonysággal rendelkeznek, szemben azokkal, akik nem azok.

H4: Problémás internethasználat és társas támasszal kapcsolatos hipotézisek

Wang és Zhang, 2020-as kutatása alapján feltételezem, hogy:

Problémás internethasználat alskáláin elért pontszámok negatív kapcsolatot mutatnak a társas támassz alskáláin elért pontszámokkal.

H5: Problémás internethasználat és internethasználati szokásokkal kapcsolatos hipotézisek

H5a: A közösségi oldalakon eltöltött idő pozitív kapcsolatot mutat azzal, hogy valaki mennyire gondolja fontos, elkötelezett tagnak magát az internetes közösségben, illetve mennyire képezi ez lényeges részét az életének.

H5b: Az, hogy az egyén hány közösségi oldalt használ, pozitívan fog korrelálni az észlelt támogatással, megerősítésekkel, amelyeket azon keresztül kap.

H5c: Az, hogy mennyire érzi valaki úgy, hogy a közösségi oldalak egy új világot nyitnak meg számára, pozitív kapcsolatban van a problémás internethasználattal.

2.1. Eljárás

Az adatfelvétel kérdőíves eljárással valósult meg a Google Forms űrlapkészítő alkalmazás segítségével, online felületen keresztül. A toborzás kényelmi mintavétellel és hólabda

módszerrel, különböző közösségi oldalakon keresztül történt. A kutatás a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet Etikai Bizottságának engedélyével zajlott (száma: UD-IP-2023/15). A résztvevők a tájékoztató és beleegyezői nyilatkozaton keresztül tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról és menetéről, illetve az anonimitásról is. Informálva lettek továbbá arról, hogy lehetőségük van a kitöltést megszakítani az addigi adataik későbbi feldolgozása nélkül, illetve az utólagos kérdések feltevésére is a megadott e-mailcímen. Emellett a kérdőív végén lehetőségük volt arra, hogy a megadott telefonszám, illetve weboldal által segítséget kérhessek, beszélhessenek valakivel, ha szükségét érzik a téma kapcsán.

2.2. Eszközök

2.2.1. Általános kérdések az internethasználatra vonatkozóan (1. számú melléklet)

Annak érdekében, hogy teljes kép rajzolódjon ki előttünk a vizsgálati személyek internethasználati szokásairól, elsőként erre vonatkozóan általános kérdések kerültek megfogalmazásra. E kérdésekkel információhoz juthattunk arról az időmennyiségről, amelyet a válaszadók egy nap átlagosan internethasználattal töltenek, ezen felül arról is, hogy ez az idő hogyan oszlik meg a „nem munkavégzés-„ és „munkavégzés céljából” történő internetezés között. Emellett megtalálhatóak voltak itt olyan kérdések is, amelyek a közösségi médiahasználati szokásokra vonatkoztak.

2.2.2. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-48; 2. számú melléklet)

A CISS-48 Endler és Parker által kidolgozott 1994-es mérőeszköz, amelynek segítségével feltérképezésre kerültek a vizsgálati személyek lehetséges megküzdési módjai. Ez egy 48 itemből álló kérdőív, amely az *Érzelemorientált* („Dühös leszek.”), *Feladatorientált* („Kézbe veszem a helyzetet.”) és *Elkerülésorientált* („Tévét nézek.”) alsókálákból tevődik össze.

A válaszadásra egy 1-5-ig terjedő Likert-skálán van lehetőség, ahol az „1” az egyáltalán nem jellemző, az „5” pedig a teljes mértékben jellemző. Egy alsókálához tartozó itemek együttes pontszáma adja meg azt, hogy egy egyénre milyen mértékben jellemző az adott megküzdési stratégia. Minél magasabb ez az érték, annál jellemzőbbnek tekinthető.

A kérdőív magyar változata, amely a kérdőív csomagban felhasználásra került Perczel-Forintos és Annus (2005) nevéhez fűződik. Az eredeti kérdőív megbízhatósága a Cronbach α értékét figyelembe véve jónak tekinthető, hiszen ez minden alfaktor esetében 0,76-nál magasabb értéket vett fel.

2.2.3. Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH; 3. számú melléklet)

Ezt az internethasználattal kapcsolatos kérdőívet Demetrovics és munkatársai alkották meg 2004-ben. 18 internethasználattal kapcsolatos itemből áll, amelyek mentén válaszaikat a résztvevők egy ötfokú Likert-skálán fejezhetik ki. Ezen az „1”-es érték hordozza az „egyáltalán nem jellemző rám” -, és az „5”-ös pedig a „teljes mértékben jellemző rám” jelentést. Minél magasabb összpontszámot ér el valaki ezen a mérőeszközön, annál inkább mondható el róla, hogy a problémás internethasználók csoportjához sorolható.

Faktorszerkezetét tekintve háromdimenziósnek tekinthető. Ezek az *Obszesszió* („Milyen gyakran ábrándozol az internetről?”), *Elhanyagolás* („Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess?”), illetve a *Kontrollzavar* („Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten?”). Az összes esetében a Cronbach α megbízhatósági mutató értéke 0.7 fölötti értéket vett fel (*Elhanyagolás*: $\alpha=0,7425$, *Obszesszió*: $\alpha=0,8477$, *Kontrollzavar* $\alpha=0,8725$).

2.2.4. Multidimenzionális Észlelt Társas Támasz Skála (MSPSS; 4. számú melléklet)

Ezt a társas támasz feltárására szolgáló mérőeszközt Zimet és munkatársai dolgozták ki 1988-ban. Ebben a kutatásban a kérdőív Papp-Zipernovszky és munkatársai által 2017-ben validált magyar fordítása lett felhasználva.

A skála 12 itemből áll összesen. Minél magasabb az egyén pontszáma ezeknél, annál magasabb az észlelt társas támasz mértéke. Három alfaktorból áll, amelyek megnevezve a következők: *Család* („Tudok a problémáimról beszélni a családommal.”), *Barátok* („Barátaimra mindig számíthatok.”) és *Jelentős mások* („Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok, ha szükségem van rá.”). A szerzők vizsgálatában a reliabilitás a Cronbach α mutató szerint mindhárom faktor esetében 0,85 fölötti, tehát igen magas értéket vett fel (*Család*: $\alpha=0,91$, *Barátok*: $\alpha=0,932$, *Jelentős mások*: $\alpha=0,871$).

2.2.5. Általános kérdések a hobbi csoportokkal kapcsolatban (5. számú melléklet)

A mérőeszközök között helyet kaptak olyan kérdések, amelyek valamilyen csoporttagságra, konkrétan hobbi csoporti/szervezeti/vallási közösségi tagságra vonatkoztak. Itt elsősorban a nem-online közösségek kerültek a vizsgálat fókuszába, de a válaszadó megadhatta azt is, ha ez a tagsága online közösségekre vonatkozott. Itt a kitöltőket arra kértük, hogy egy rövid szöveges válaszban adják meg a konkrét megnevezését is a csoportnak, emellett pedig fejezzék ki a tagság időtartamát is. E kérdések beiktatásával az volt a cél, hogy képet kapjunk arról, hogy ez kapcsolatban áll-e a többi vizsgált változóval.

2.2.6. Internethasználati Szokások Kérdőív (6. számú melléklet)

Ez a kérdőív egy 2010-es, Kwon és Wen által kidolgozott mérőeszköz, amely 7 faktorból és 25 itemből tevődik össze. Ezek a következők: *Érzékelt hasznosság* („Számomra könnyű megtanulni a közösségi oldalak (SNS, azaz Social Networking Service) használatát.”), *Érzékelt könnyű használat* („A közösségi oldalak (SNS) használatának folyamata világos és érthető.”), *Érzékelt támogatás, bátorítás* („Azok az emberek, akikkel az közösségi oldalakon (SNS) találkozom, erősen támogatnak engem.”), *Aktuális használat* („Hajlamos vagyok gyakran használni a közösségi oldalakat (SNS).”), *Társas identitás* („A közösség tagjaként nagyon fontos számomra az elfoglalt pozícióm.”), *Altruizmus* („Hajlamos vagyok támogatni azokat az embereket, akik valódi válságban vannak vagy szükségük van a támogatásra.”), *Telepresence/ virtuális jelenlét/ távjelenlét* („Úgy éreztem, hogy a közösségi oldalak (SNS) egy új világot teremtenek.”). A Cronbach α megbízhatósági mutató minden esetben 0,75 fölötti volt (*Érzékelt hasznosság*: $\alpha=0,89$, *Érzékelt támogatás, bátorítás*: $\alpha=0,86$, *Aktuális használat*: $\alpha=0,78$, *Társas identitás*: $\alpha=0,81$, *Altruizmus*: $\alpha=0,88$, *Telepresence*: $\alpha=0,80$). A vizsgálati személyeknek 1-7-ig terjedő Likert-skálán kell kifejezniük azt, hogy mennyire értenek egyet az egyes állításokkal. Magasabb pontszám az adott faktor által mért tényező markánsabb jelenlétét jelzi.

Ennek az eszköznek nem volt elérhető magyar változata, így két független fordító készítette el ezt. Egyikük az angolról-magyarra fordítást, a másik személy pedig a magyarról-angolra fordítást végezte. Az eredeti és a visszafordított angol változat között egy ellenőrzésre felkért angol nyelv-tanár szerint nem volt érdemleges jelentésszerű különbség.

2.2.7. Általános Énhatékonyság Mérő Skála (7. számú melléklet)

Az Általános Énhatékonyság Mérő Skála (1995) Schwarzer és Jerusalem nevéhez fűződik, a magyar adaptációja pedig, amely a kérdőívbe került Kopp, Schwarzer és Jerusalem (1995) nevéhez. A mérőeszköz összesen 10 itemet tartalmaz („Bármilyen történik, általában kezelni tudom a helyzeteket.”). A résztvevő 1-4-ig terjedő Likert-skálán adhatja meg válaszáat, amelyen az „1”-es az egyáltalán nem jellemző rám, a „4”-es pedig a „Teljesen jellemző rám”. A mérőeszközön elért magasabb összpontszám nagyobb észlelt énképességgel társul.

Külön, csak a magyar adaptációra vonatkozó Cronbach α értékéről nem áll rendelkezésünkre információ, viszont 23 különböző nemzet esetében vizsgálva ez a mutató mindig 0,76-0,90 közé eső értékeket vett fel.

2.2.8. A demográfiai adatok (8. számú melléklet)

A kérdőív csomagot a demográfiai adatokkal kapcsolatos kérdések zárták. Itt olyan információk megadására kértük a válaszadókat, mint a nemük, életkoruk, lakóhelyük, iskolai végzettségük, családi állapotuk, ha van, gyermekeiknek a száma, foglalkoztatási státuszuk, foglalkozásuk és munkakörnyezetük (pl.: on-site, home office, hibrid).

2.3. Minta

Egy korábbi, országos szintű kutatásban a fiatal felnőttek korosztályában volt a legnagyobb a problémás internethasználat előfordulási gyakorisága (Király és mtsai, 2021), ezért ebben a kutatásban is ők jelentették a célcsoportot. Így a vizsgált korosztály a 18-35 évesek voltak. Összesen 255-en töltötték ki a kérdőívet, amelyből 14-en kívül estek a vizsgálni kívánt korosztály határain, így az ő adataik eltávolításra kerültek. Emellett további hármat töröltünk: kettőt azért, mivel a felvett kérdőívek alsóátlójának vizsgálata során úgy találtuk, hogy a mérőeszközként számolt szórások értéke 0 volt (azaz végig ugyanazon válaszokat adták a kitöltők), a harmadik, pedig egyedül képviselte volna a nemek kategóriájában az „Egyéb/ Nem kíván válaszolni” csoportot. Ezek miatt az adatelemzést 238 fő adataival végeztük el. Nemekre

lebontva ez összesen 95 férfi (39,92%) és 143 nő (60,08%) választ jelentette. Az átlagéletkor 23 volt ($M=22$, $\min=18$, $\max=35$).

Településtípusokat tekintve a kutatásban résztvevők nagy része (100 fő, 42,02%) megyeszékhelyen él. Ezt követően a második leggyakoribb csoportot a városban élők jelentették (61 fő, 25,63%). Őket követték a fővárosiak (45 fő, 18,91%), majd végül a faluban/községben élők (32 fő, 13,45%). A „Tanya” válaszlehetőséget egyetlen ember sem jelölte.

A legmagasabb végzettség szerinti megoszlás a következőképp alakult: a legnagyobb csoportot a gimnáziumot végzettek jelentették (104 fő, 43,7%), ezt követték azok, akik valamilyen felsőfokú végzettséggel (főiskola, egyetem, tudományos fokozat) rendelkeztek (88 fő, 36,97%), utánuk következtek a Szakgimnáziumot/ Technikumot (korábban Szakgimnázium, illetve Szakközépiskola) végzettek csoportja következő (39 fő, 16,39%), majd a Szakképző iskolát (korábban Szakközépiskola, illetve Szakiskola) végzettek (6 fő, 2,52%), illetve a Szakiskolát végzettek (korábban Speciális szakiskola) (1 fő, 0,42%).

Családi állapotot tekintve 119 fő (50%) egyedülálló, 87 fő (36,56%) párkapcsolatban élő, 23 fő (9,66%) élettársi kapcsolatban élő, 9 fő (3,78%) pedig házas. Az elváltak és özvegyek csoportját nem képviselte senki, feltételezésem szerint az alacsony meghúzott felső életkori határ miatt. Emellett arra a kérdésre, hogy van e gyermekük 234 kitöltő „nemmel” válaszolt, „4”-en pedig az „igen” jelölték.

Áttérve az internetezésre, az eredmények szerint, minden kitöltő naponta használja azt és az átlagosan ezzel eltöltött idő 7,05 óra/nap ($\bar{x}=7,05$, $M=6$). Ez az idő egy 2020-as nemzetközi piackutatás szerint a Z-generáció esetében 6 óra 1 perc volt (Trend International, 2020). Frissebb magyar mintán végzett, erre a korosztályra vonatkozó kutatás jelenleg nem elérhető, a legfrissebb, külföldi, 2022-es adatok szerint azonban 10 óra 6 perc (Arise, 2024). A munkavégzés céljából történő internetezésről elmondható, hogy 218 kitöltő (91,60%) használja erre naponta az internetet, és az átlagosan erre a tevékenységre fordított idő 3,36 óra/nap ($\bar{x}=3,36$ $M=2$). Nem munkavégzés céljából történő internetezést tekintve pedig, 236 fő (99,16%) veszi igénybe ennek a funkcióját az internetnek naponta, és az átlagos óraszám, amelyet ezzel a tevékenységgel töltenek 3,88 óra/nap ($\bar{x}=3,88$, $M=4$). A használt közösségi oldalak száma átlagosan 5 ($\bar{x}=5,27$, $M=5$), illetve az ezeken eltöltött napi átlagos óraszám 3 ($\bar{x}=3$, $M=2$). A leggyakrabban használtak ezek közül pedig a Facebook (209 fő, 87,82%), ezt követi az Instagram (202 fő, 84,87%), majd a Facebook Messenger (189 fő, 79,41%), Youtube

(185 fő, 77,73%), Tiktok (127 fő, 53,36%), Snapchat (79 fő, 33,19%), Pinterest (55 fő, 23,11%), BeReal (48 fő, 20,17%), Discord (38 fő, 15,97%), Reddit (33 fő, 13,87%), WhatsApp (31 fő, 13,03%), Twitter (25 fő, 10,50%), LinkedIn (21 fő, 8,82%), Tinder (10 fő, 4,2%), Tumblrl (4 fő, 1,68%), Qrora (3 fő, 1,26%) és Twitch (1 fő, 0,42%).

3. Feldolgozás, statisztikai elemzés

Az adatok átkódolását és elemzését Microsoft Excel, RStudio (HIV) és RCommander (HIV) segítségével végeztük. Itt először a kérdőívek alskáláinak megbízhatóságát ellenőriztük, a kitöltőknek az egyes alskálákon elért összpontszám átlagát, szórását és mediánját számoltuk ki, illetve a ferdeség és csúcsosság vizsgálatával, valamint Shapiro-Wilk próbával az alskálák normalitását is ellenőriztük. Ezeknek az eredményeit az *1. táblázat* szemlélteti.

1. táblázat

Vizsgált mérőeszközök alskáláinak pszichometriai mutatói és leíró statisztikai jellemzői

	Átlag	Medián	Szórás	Megbízhatóság (Cronbach- α)	Ferdeség	Csúcsosság	Shapiro - Wilk
CISS48 érzelem	46,00	46	12,90	0,90	-0,09	-0,60*	W = 0,99*
CISS48 elkerülés	42,16	43	10,54	0,82	-0,16	-0,65*	W = 0,99*
CISS48 feladat	60,89	62	10,21	0,91	-0,37*	0,02	W = 0,98**
PIH obszesszió	11,00	10	4,03	0,79	0,99***	1,18***	W = 0,92***
PIH kontrollzavar	13,70	13	4,90	0,81	0,42**	-0,46	W = 0,97***
PIH elhanyagolás	12,82	12	3,80	0,66	0,52**	-0,22	W = 0,97***
Énhatékonyság	32,03	32	5,49	0,90	-0,50**	0,05	W = 0,96***
IHSZ altruizmus	17,31	18	3,43	0,75	-1,05***	0,83**	W = 0,89***
IHSZ aktuális használat	14,08	15	4,57	0,86	-0,42**	-0,49	W = 0,96***
IHSZ é. hasznosság	21,62	22	4,62	0,84	-0,73***	0,56	W = 0,95***
IHSZ é. könnyű használat	18,24	19	3,38	0,91	-1,51***	2,21***	W = 0,80***
IHSZ é. támogatás, b.	18,08	18	5,06	0,85	-0,36*	0,21	W = 0,98**
IHSZ társas identitás	11,24	12	12,00	0,87	-0,03	-0,88**	W = 0,96***
IHSZ virtuális jelenlét	11,95	12	12,00	0,77	0,55***	0,05	W = 0,96***
MSPSS család	16,35	17	3,90	0,90	-1,04***	0,26	W = 0,86***
MSPSS barátok	13,08	15	2,92	0,91	-1,78***	2,56***	W = 0,70***
MSPSS jelentős mások	13,94	15	2,11	0,86	-2,30***	4,93***	W = 0,58***

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

Megjegyzések: CISS48 érzelem: CISS-48 „Érzelemorientált”, CISS-48 elkerülés: CISS-48 „Elkerülésorientált”, CISS48 feladat: CISS-48 „Feladatorientált”, Énhatékonyság: Általános Énhatékonyság MÉRŐ Skála, IHSZ é. hasznosság: IHSZ „Érzékelt hasznosság”, IHSZ é. könnyű használat: IHSZ „Érzékelt könnyű használat”, IHSZ é. támogatás, b.: IHSZ „Érzékelt támogatás, bátorítás”, MSPSS csal: MSPSS „Család”, MSPSS bar: MSPSS „Barátok”, MSPSS „Jelentős mások”

Az összes alskála megbízhatóságáról elmondható, hogy elfogadhatónak tekinthető, mivel a Cronbach- α értéke minden esetben 0,6 feletti értéket vett fel (Horváth, 1997, idézi Nagybányai Nagy, 2006). Ezen kívül a Shapiro-Wilk próba eredményét, illetve a ferdeségi és csúcsossági mutatók értékeit figyelembe véve azt mondhatjuk, egyik sem követ normális eloszlást, így a hipotézisek teszteléséhez nemparaméteres eljárásokat alkalmaztunk.

Mivel több olyan hipotézis került felvetésre, amelyek egyes változók közötti kapcsolatra vonatkoznak, ezért előzetesen létrehoztunk egy korrelációs mátrixot Spearman-féle rangkorrelációval (9. számú melléklet), amely összeveti az összes skála alskáláit, illetve a releváns, nem nominális skálatípusú változóként definiálható demográfiai kérdéseket. Emellett szintén a hipotézisek tesztelése előtt a Problémás Internethasználat Kérdőív pontszámait felhasználva meghatároztuk, hogy kiket tekinthetünk „problémás internethasználóknak”. Ahhoz, hogy ezt megvalósítsuk, az eredeti kérdőív validációjában (Demetrovics és mtsai, 2004) leírtak szerint a kitöltők összpontszámainak átlagát és szórását alapul véve négy csoportot alkottunk meg, amelyek az átlag alatt több, mint egy szórásra lévő (0), átlagosak (azaz az átlagtól egy szóráson belül lévő (1), átlag felett több, mint egy szórásra lévő (2), és az átlag felett több, mint két szórásra lévő (3) voltak. Így a csoportok elemszámai a következőképp alakultak: 0: N=128 (53,78%), 1: N=70 (29,41%), 2: N=30 (12,61%), 3: N=10 (4,2%). A 3-as csoport kis elemszámára való tekintettel a 2-es és 3-as összevonásra került (2-3: N=40, 16,81%), így végül három csoportra bontva dolgozunk az elemzés során, ahol ez utóbbi összevont csoport minősült a „problémás internet használók” csoportjának.

H1: Demográfiai és általános internethasználati kérdésekkel kapcsolatos hipotézisek ellenőrzése

(H1a) A demográfiai és általános internethasználati kérdésekkel kapcsolatos első két hipotézis teszteléséhez a korábban elkészített korrelációs mátrix (9. számú melléklet) szolgált alapul. Ide kapcsolódóan az első feltevés arra vonatkozott, hogy a „nem munkavégzés céljából töltött idő az interneten” pozitív kapcsolatot mutat a Problémás Internethasználati Kérdőíven elért összpontszámokkal. Ezt vizsgálva szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolatot találtunk ($r=0,196$, $p=0,002$). Amennyiben ez utóbbit alskálákra bontva vizsgáljuk, szignifikáns, gyenge, de biztos pozitív kapcsolatra utaló eredményt kaptunk az *Obszesszió* ($r=0,21$, $p=0,001$) és *Elhanyagolás* ($r=0,21$, $p=0,001$) alskálák esetében, ellenben a *Kontrollzavar* nem mutat szignifikáns kapcsolatot ($r=0,09$, $p=0,187$).

(H1b) Alátámasztást nyert az, hogy a „munkavégzés céljából eltöltött idő az interneten” és a problémás internethasználat között nincs kapcsolat, alátámasztást nyert, mivel előbbi változó sem a Problémás Internethasználat Kérdőívszkáláival (*Obszesszió*: $r=0,03$, $p=0,696$, *Elhanyagolás*: $r=0,01$, $p=0,824$, *Kontrollzavar*: $r<-0,01$, $p=0,992$), sem pedig a teljes skálán elért összpontszámokkal összevetve ($r=0,01$, $p=0,909$) nem mutatott szignifikáns eredményt. Ez egybevág a Demetrovics és munkatársai (2004) által korábban találtakkal.

H2: Problémás internethasználattal és megküzdéssel kapcsolatos hipotézisek ellenőrzése

(H2a) A problémás internethasználat és a különböző megküzdési stratégiák kapcsolatára vonatkozó hipotézisek ellenőrzése a korábban elkészített korrelációs mátrix (9. számú melléklet) segítségével történt. Ez alapján közepesen erős pozitív kapcsolatot találtunk a Coping Inventory for Stressful Situations *Érzelemorientált* megküzdés és a Problémás Internethasználati Kérdőív alskálái között (*Obszesszió*: $r=0,34$, $p<0,001$ *Elhanyagolás*: $r=0,37$, $p<0,001$, *Kontrollzavar*: $r=0,35$, $p<0,001$), illetve az összpontszámokkal összevetve is, szignifikáns, közepes erősségű, pozitív korrelációt találtunk ($r=0,43$, $p<0,001$). Így a hipotézis alátámasztást nyert.

(H2b) Szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolatot azonosítottunk a Coping Inventory for Stressful Situations *Elkerülésorientált* és Problémás Internethasználati Kérdőív alskálái között (*Obszesszió*: $r=0,26$, $p<0,001$ *Elhanyagolás*: $r=0,16$, $p=0,016$, *Kontrollzavar*: $r=0,18$, $p=0,005$). Ugyanez volt tapasztalható akkor, ha utóbbi összpontszámát vettük alapul ($r=0,24$, $p<0,001$). Így ezt a hipotézist alátámasztották az adataink.

(H2c) Coping Inventory for Stressful Situations *Feladatorientált* megküzdését tekintve szignifikáns, gyenge, negatív irányú korrelációt találtunk a Problémás Internethasználati Kérdőív alskáláival vizsgálva (*Obszesszió*: $r=-0,141$, $p=0,03$ *Elhanyagolás*: $r=-0,16$, $p=0,013$, *Kontrollzavar*: $r=0,16$, $p=0,012$). Szintén ugyanezt találtuk akkor, amikor ez utóbbinak összpontszámaival dolgoztunk ($r=0,18$, $p=0,005$). Ez az eredmény alátámasztja azon hipotézist, amely arra vonatkozott, hogy negatív kapcsolat van a problémás internethasználat és feladatorientált megküzdés között.

H3: Problémás internethasználattal és énhatékonysággal kapcsolatos hipotézisek ellenőrzése

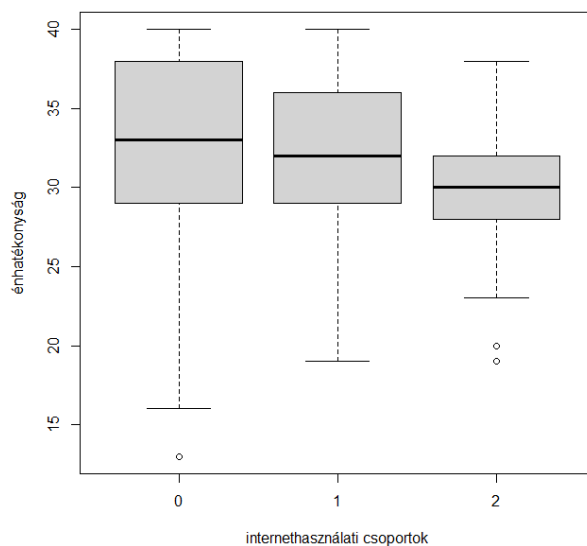
(H3a) A problémás internethasználat és énhatékonyság összefüggésére vonatkozóan egyik feltevésünk az volt, hogy negatív kapcsolatban állnak egymással. Ennek tesztelésére

szintén a korábban elkészített korrelációs mátrixot (9. számú melléklet) használtuk. A Problémás Internethasználat Kérdőíven elért összpontszám és az alsókálák szerinti adatok is szignifikáns, negatív, gyenge kapcsolatot mutattak az Általános Énhatékonyság Skálán elért pontszámokkal (Összpontszám: $r=-0,24$, $p<0,001$, Obszesszió: $r=-0,24$, $p<0,001$, Elhanyagolás: $r=-0,22$, $p<0,001$, Kontrollzavar: $r=-0,18$, $p=0,007$). Adataink tehát alátámasztották ezt a hipotézist.

(H3b) A másik feltevés arra vonatkozott, hogy a problémás internethasználók csoportjához tartozóknak kisebb az észlelt énhatékonyságuk, szemben azokkal, akik nem azok. Ehhez a korábban elkészített Problémás Internethasználat Kérdőív alapján készített csoportokat, és az Általános Énhatékonyság Kérdőíven elért pontszámokat használtuk. Az alkalmazott Kruskal-Wallis próba alapján kiderült, hogy énhatékonyságot tekintve van különbség az egyes csoportok között, mivel az szignifikáns eredményt mutatott (Kruskal-Wallis chi-squared = 10,89, $df = 2$, $p = 0,004$), ezért a továbbiakban post hoc tesztet alkalmaztunk. A csoportokat párosával összevetve, a Mann-Whitney próba alapján nem volt azonosítható szignifikáns különbség a 0-s („átlag alatti”) és az 1-es („átlagos”) csoport között ($W = 4900$, $p = 0,275$). Ezzel ellentétben mind az 1-es („átlagos”) és 2-es („problémás internethasználók”) ($W = 1789$, $p = 0,015$), illetve a 0-s („átlag alatti”) és 2-es („problémás internethasználók”) csoport között ($W = 3415$, $p = 0,001$) szignifikáns különbség mutatkozott. A különbség irányának azonosítása a csoportok pontszámainak mediánjával és egy boxplottal (1. ábra) történt. Ezek alapján azt találtuk, hogy a csoportok közül a 2-es („problémás internethasználók”) volt az, amelyiknél az énhatékonyság a legalacsonyabbnak mutatkozott („0/átlag alatti”: $M=33$, „1/átlagos”: $M=32$, „2/problémás internethasználók”: $M=30$), így ez a hipotézis is alátámasztásra került.

1. ábra

Internethasználati csoportok énhatékonyság pontszám szerinti megoszlása



H4: Problémás internethasználattal és társas támasszal kapcsolatos hipotézisek ellenőrzése

(H4) Az előzetes feltételezés szerint a problémás internethasználat és társas támasz fordított irányú kapcsolatban állnak egymással. Ennek tesztelése szintén a korábban elkészített korrelációs mátrixsal (9. számú melléklet) történt. Ez alapján nincs kapcsolat a két változó között ($r=-0,10$, $p= 0,1722$). Alskálánként összevetve őket, szintén nem volt tapasztalható szignifikáns eredmény. Ezt a 2. táblázat szemlélteti.

2. táblázat

Problémás Internethasználat Kérdőív és Multidimenzionális Észlelt Társas Támasz alskáláinak korrelációja

Multidimenzionális Észlelt Társas Támasz Kérdőív	Problémás Internethasználat Kérdőív		
	Obszesszió	Elhanyagolás	Kontrollzavar
Jelentős mások	r=-0,12 p=0,072	r=-0,12 p=0,07	r=-0,05 p=0,439
Barátok	r=-0,05 p=0,447	r=-0,09 p=0,155	r=-0,03 p=0,602
Család	r=-0,10 p=0,131	r=-0,08 p=,231	r=-0,02 p=0,782

H5: Problémás internethasználattal és internethasználati szokásokkal kapcsolatos hipotézisek

(H5a) Az Internethasználati Szokások Kérdőív mentén megfogalmazódott további három hipotézis. Az egyik az volt, mely szerint annak *Társas identitás* alskáláján elért pontszámok pozitív kapcsolatot mutatnak a „közösségi oldalakon eltöltött idővel”. A korábbi korrelációs mátrixra támaszkodva nem volt megfigyelhető szignifikáns kapcsolat a két változó között ($r=0,10$, $p=0,125$). Emiatt ezt a hipotézist elvetettük.

(H5b) Továbbá arra is kíváncsiak voltunk, hogy az *Érzékelt támogatás és bátorítás* alskála pozitívan korrelál-e a gyakran látogatott közösségi oldalak számával. Eredményül gyenge, pozitív kapcsolatot került azonosításra ($r=0,19$ $p=0,003$), így ezt a hipotézist alátámasztották az adataink.

(H5c) Azt is megvizsgáltuk, hogy az *Aktuális használat* alskála pozitív kapcsolatot mutat-e a problémás internethasználattal. A Problémás Internethasználati Kérdőív összpontszámaival vizsgálva pozitív, közepesen erős kapcsolat ($r=0,34$, $p<0,001$) mutatkozott meg, illetve ugyanígy pozitív, közepesen erős (*Obszesszió*) és pozitív, gyenge kapcsolat (*Elhanyagolás* és *Kontrollzavar*) volt megfigyelhető, ha e mérőeszközt alskálákra bontva vizsgáltuk (*Obszesszió*:

$r=0,343$, $p<0,001$, *Elhanyagolás*: $r=0,21$, $p<0,001$, *Kontrollzavar*: $r=0,25$, $p<0,001$), így a hipotézist is alátámasztást nyert.

3.1. Kiegészítő eredmények

A korrelációs mátrix alapján további szignifikáns kapcsolatokat is találtunk, amelyek nem képezték kutatásunk témáját, így nem köthetők előzetesen megfogalmazott hipotéziseinkhez, (pl. az énhatékonyság és a feladatorientált megküzdés pozitív, közepesen erős kapcsolata $r=0,51$, $p<0,001$; az énhatékonyság és az érzelemorientált megküzdés közötti közepesen erős, negatív kapcsolata $r=-0,43$, $p<0,001$, az énhatékonyság és a társas támasz közötti pozitív gyenge kapcsolat, utóbbi összpontszáma esetén $r=0,37$, $p<0,001$, utóbbi *Jelentős mások* alskálája esetén $r=0,32$, $p<0,001$, utóbbi *Barátok* alskálája esetén $r=0,32$, $p<0,001$, illetve a *Család* alskála esetén $r=0,34$, $p<0,001$; valamint az Internethasználati *Szokások Aktuális használat* alskálája pozitív, közepesen erős kapcsolatot a napi átlagos közösségi média használattal töltött órák számával $r=0,42$, $p<0,001$), ezen további eredmények a Függelékben található korrelációs mátrixban szerepelnek.

4. Következtetések és diszkusszió

Kutatásom fő célja az volt, hogy a problémás internethasználattal összefüggésben vizsgáljam az énhatékonyságot, megküzdést és társas támaszt.

A demográfiai és általános internethasználati kérdések mentén vizsgálódva a várttal egyező eredményeket kaptunk, azaz azt, hogy mennyi időt tölt valaki az interneten nem munkavégzés céljából, az pozitív kapcsolatot mutat a problémás internethasználattal, míg azoknak az óráknak a száma, amit munkavégzéssel töltenek a neten, nincs kapcsolatban ezzel. Ez egyezik Demetrovics és munkatársai 2004-es eredményeivel.

Áttérve a megküzdésre szintén összhangban az előzetes feltevéseinkkel és korábbi kutatási eredményekkel (McNicol és Thorsteinsson, 2017, Mottahedin és mtsai., 2023; Demirdöğen és mtsai., 2024, Zare és mtsai., 2021), azt találtuk, hogy az elkerülés- és érzelemorientált megküzdés pozitív, a problémafókuszú pedig negatív kapcsolatot mutat a problémás internethasználattal.

Az énhatékonysággal kapcsolatosan eredményeink szintén alátámasztották az erre vonatkozó hipotéziseinket, azaz negatív kapcsolatot találtunk közte és a problémás internethasználat között. Emellett elmondható, hogy azoknak, akik a problémás internethasználók csoportjához tartoznak, alacsonyabb volt az énhatékonyságuk, mint a nem ebbe a csoportba tartozóknak. Ez szintén összhangban van több korábbi empirikus kutatás eredményével (Chen és mtsai., 2020; Berte és mtsai., 2019; Aydın, 2017; Du és Zhang, 2022).

A társas támasszal kapcsolatban azt találtuk, hogy habár előzetes feltételezéseinkkel megegyezően minden alsókálját tekintve negatívan kapcsolódott a problémás internethasználatához, ezek nem voltak szignifikánsak, így ez a hipotézis nem nyert alátámasztást. Ennek lehet például az is az oka, hogy a mérőeszköz nem különíti el az online és az offline csatornákon érkező társas támaszt. Korábban azt találták, hogy míg előbbi pozitív, utóbbi negatív kapcsolatban áll a problémás internethasználattal (Mazzoni és mtsai., 2016). Azt feltételezem, hogy ezt ilyen módon mérve más eredményeket kaptunk volna.

Az internethasználati szokásokkal kapcsolatban eredményeink azt mutatták, hogy nem függ össze a közösségi oldalakon eltöltött idő azzal, hogy valaki mennyire gondolja fontos, elkötelezett tagnak magát az internetes közösségben, illetve mennyire képezi ez lényeges részét az életének. Ez nem egyezik meg a hipotézisben megfogalmazottakkal. Pozitív kapcsolatot mutatott viszont a használt közösségi oldalak száma azzal, hogy valaki mennyire észleli úgy, hogy támogatást, bátorítást kap ezeken keresztül. Szintén pozitív kapcsolat mutatkozott a használt közösségi oldalak száma és aközött, hogy valaki mennyire érzi úgy, hogy a közösségi oldalak egy új világot nyitnak meg számára, illetve a problémás internethasználattal is találtunk együttjárást.

Összefoglalva elmondható, hogy a jelenlegi kutatás betekintést nyújtott a problémás internethasználat és különböző potenciálisan preventív tényezőinek összefüggéseinek vizsgálatába. Az eredmények alapján az énhatékonyság és megküzdési stratégiák is összefüggésbe hozhatók a problémás internethasználattal. A kutatás gyakorlati jelentőségét kiemelve, érdemes lehet tehát alkalmazni olyan eszközöket is a prevenció és intervenció programokban, amelyek ezek fejlesztését célozzák.

4.1. Limitációk

Mint a kutatások nagy részének, ennek is voltak metodológiai korlátai. Az egyik ilyen az, hogy a vizsgált változók között előfordult olyan, amely kellemetlenül érinthetett egyes kitöltőket. Ebben az esetben torzíthatta a válaszokat a társas kíváncsiság (Grimm, 2010), illetve adott esetben az elhárító mechanizmusok működésbe lépése is, amelyet kérdőíves módszerrel nem igazán lehet azonosítani. Ilyen szempontból az interjú esetleg hatékonyabb módszer lehetett volna. Mindezek ellenére úgy vélem, számos előnnyel is rendelkezett ez a módszerválasztás és a kutatás lebonyolításának menete, hiszen mivel problémás internethasználó kitöltőket is szerettem volna vizsgálni, ideálisnak tűnt ehhez az, ha online felületeken keresztül hirdetem meg a kérdőívet, mivel ez a csoport így tűnt a legkönnyebben hozzáférhetőnek. Ugyanakkor ebből adódik egy következő lehetséges limitáló tényező is, amely a kényelmi mintavételből fakad. Továbbá az is korlátozó tényező, hogy fiatalok többen képviselték magukat, mint a minta célcsoportjának idősebbik fele, így ez egyenetlen életkori megoszlást eredményezett (18-25 évesek: 206 fő, 26-35 évesek: 32 fő). Emiatt megkérdőjelezhető a mintán kapott eredmények általánosíthatósága a 18-35 éves korosztályra, hiszen így ez a vizsgálat sokkal inkább a 18-25 évesek eredményeit tükrözi.

Továbbá meg kell említeni, hogy a problémás internethasználók meghatározásánál nem tudtuk teljes mértékben kivitelezni a Problémás Internethasználat Kérdőívben leírt eljárást, tehát azt, hogy két átlag feletti csoportot hoztak létre. Az átlagtól több, mint két szórásra lévők a mintából mindössze 10 főt jelentettek volna, így őket összevontuk a még mindig átlag feletti (átlag felett egy szórásra lévő) csoporttal. Annyit érdemes még megemlíteni itt, hogy az eredeti, Problémás Internethasználat Kérdőívben korcsoporttól függetlenül sokkal alacsonyabbak voltak a kérdőívben elért átlagpontszámok és eltértek a szórások is (9-18 évesek: 34,9 pont, SD=9,8 pont; 19-28 évesek: 31,1 pont, SD=9,4 pont; 29-69 évesek: 32 pont, SD=10,1pont), ami alapján számoltak, mint a jelen kutatásban (38 pont, SD=10,25 pont). Így Demetrovics és munkatársainál (2004) 52,21 ponttól már problémás internethasználónak számított valaki, míg kutatásomban az eredeti két szórás szerint 58,50-től számított volna. Valószínűleg, ha a vizsgált korcsoport határait módosítanánk, más eredményt kapnánk.

Minden limitáció ellenére ez a vizsgálat olyan szempontból hasznosnak tekinthető, hogy támogatja eredményével azt a kutatási vonalat, amely a problémás internethasználattal összefüggő, potenciálisan protektív tényezőkkel foglalkozik. Emellett más kutatási

eredményekkel kiegészítve hasznos információkkal szolgálhat a prevenciós és intervenciós programok kialakításánál is.

4.2. Kitekintés

Ahogy már a dolgozat elején említésre került, egyre fiatalabb korban kezdik el használni az internetet a gyermekek, ez pedig egy olyan tényező, amely sebezhetővé tesz a problémás internethasználattal szemben. Ennél a zavarnál maradva, a jövőben így az alfa-generáció talán az eddiginél is nagyobb kihívást jelent majd az ellátórendszer számára. A későbbiekben ezért érdemes lehet nem csak a preventív tényezőkkel foglalkozni, ahogy az ebben a kutatásban is történt, hanem azzal a rendszerszintű problémával is, amely a prevenciós programok kérdéskörét illeti (Paksi, 2019). Továbbá jelenleg nem áll rendelkezésünkre országos szintű kutatási eredmény azzal kapcsolatban, hogy Magyarországot tekintve a problémás internethasználók aránya hogyan alakul, habár véleményem szerint ennek folyamatos monitorozása a jövő fontos feladatai közé tartozik az előbb említett probléma miatt.

Így összefoglalva tehát a védőfaktorok vizsgálata mellet, amelyek hasznosak a prevenció és intervenció szempontjából, a jövő feladatai közé tartozhat az, hogy kutassa a megelőzést támogató programokat, és az ezeket övező problémákat, és folyamatosan nyomon kövesse a populációban ennek a viselkedéses függőségnek az előfordulását, annak érdekében, hogy elkerüljük a már az internet világában felnövekvő generációk akár mindennapos életvitelét is negatív irányba befolyásoló pszichoszociális problémák megjelenését, elterjedését, az ellátórendszer fokozott leterhelését.

Irodalomjegyzék

- Aydin, B. (2017). Resorting to Internet: A look at university students' problematic Internet use through meaning in life, self-efficacy and self-esteem. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1938-1950. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i2.4480>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Szerk.), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 77-81). New York Academic Press.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Szerk.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 154–196). Guilford Press.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 162-176. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00187-x>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver C. S. & Scheier M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139174794
- Chen, H. C., Wang, J. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Association of internet addiction with family functionality, depression, self-efficacy and self-esteem among early

- adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8820. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238820>
- Costescu, C., Chelba, I., Roşan, A., Kovari, A., & Katona, J. (2021). Cognitive patterns and coping mechanisms in the context of internet use. *Applied Sciences*, 11(3), 1302. <https://doi.org/10.3390/app11031302>
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Szerk.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 113–135). Sage Publications.
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (szerk.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 113–135). Sage Publications.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovics, Zs. (2013). *Viselkedési addikciók: spektrumszemléletű kutatások*. [Akadémiai Doktori Értekezés, ELTE].
- Demetrovics, Zs., Szeredi, B., & Nyikos, E. (2004). A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica*, 19(2), 141-160. http://www.demetrovics.hu/dokumentumok/internetfuggoseg_PIK_2004_PH.pdf
- Drageset, J. (2021). Social support. In G. Haugan & M. Eriksson (Szerk.), *Health promotion in health care—Vital theories and research* (pp. 137-144). Springer.
- Du, Z., & Zhang, X. (2022). Analysis of the mediating effects of self-efficacy and self-control between physical activity and Internet addiction among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1002830. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1002830>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>

- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063-1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Casarín, A. V., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59-65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Forgács, A. (2015). Társas támasz a gyászban. In Kiss, E., Cs., Szentiványi-Makó H., (Szerk.), *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana* (pp. 382-398). Pro Pannonia Kiadói Alapítvány.
- GKID (2021. augusztus 26). *Továbbra is lendületben az online piac: erős első félévet zártak a hazai webáruházak.*
<https://gkid.hu/2021/08/26/2021-felev-online-kereskedelem/>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Grimm, P. (2010). Social desirability bias. In J. Sheth, & N. Malhotra (Szerk.), *Wiley international encyclopedia of marketing*. Hoboken.
<https://doi.org/10.1002/9781444316568.wiem02057>
- Hantrais, L., Allin, P., Kritikos, M., Sogomonjan, M., Anand, P. B., Livingstone, S., Williams, M., & Innes, M. (2021). Covid-19 and the digital revolution. *Contemporary Social Science*, 16(2), 256-270. <https://doi.org/10.1080/21582041.2020.1833234>
<https://wearearise.com/generation-z-spend-10-6-hours-a-day-engaging-with-online-content-every-day>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>

- Kemp, S. (2023, január 26). *Digital 2023: Global overview report*. Datareportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Kopp, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Hungarian Adaptation of the General Self-Efficacy Scale*.
<http://userpage.fu-berlin.de/~health/hungar.htm>
- Központi Statisztikai Hivatal. (2020). *Felértékelődött a távmunka a Covid19 árnyékában*. KSH. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/koronavirus-tavmunka/index.html>
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254–263.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.011>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer
- Lo, C. K. M., Yu, L., Cho, Y. W., & Chan, K. L. (2021). A qualitative study of practitioners' views on family involvement in treatment process of adolescent internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 86. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010086>
- Mazzoni, E., Baiocco, L., Cannata, D., & Dimas, I. (2016). Is internet the cherry on top or a crutch? Offline social support as moderator of the outcomes of online social support on Problematic Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 56, 369-374.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.032>
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296-304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Mottahedin, M., Dortaj, F., Ghaemi, F., & Ghorban Jahromi, R. (2023). Causal model of problematic internet use based on basic psychological needs by mediating emotion regulation and avoidance coping strategies. *New Media Studies*, 9(34), 103-79.
<https://doi.org/10.22054/nms.2023.70126.1462>
- Nagybányai Nagy, O. (2006). A pszichológiai tesztek reliabilitása. In Rózsa, S., Nagybányai Nagy, O., Oláh, A. (Szerk.), *A pszichológiai mérés alapjai: Elmélet módszer és gyakorlati alkalmazás* (pp. 110). Bölcsész Konzorcium Kiadó.

- Nemzeti Média és Hírközlési Hatóság (2022, június 22). *Kiderültek az internetezési szokások: a 2 éves gyerek és a 85 éves idős ember is használja a netet*. NMHH https://nmhh.hu/cikk/229984/Kiderultek_az_internetezesi_szokasok_a_2_eves_gyerek_es_a_85_eves_idos_ember_is_hasznalja_a_netet
- Olivera-Figueroa, L. A., Papastamatelou, J., Unger, A., Jimenez-Torres, G. J., Cuebas López, K. A., López-Córdova, N. M., & Barkil-Oteo, A. (2023). The role of time perspective and acculturative stress on adaptive and maladaptive stress coping strategies of Puerto Ricans living in the island of Puerto Rico and the state of Connecticut in mainland United States. *Current Psychology*, 42(27), 23230–23249. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03321-6>
- Papp-Zipernovszky, O., Kékesi, M. Z., & Jámboři, S. (2017). A Multidimenzionális észlelt társas támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 18(3), 230-262. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.011>
- Perczel Forintos D., Kiss Zs., & Ajtay Gy. (Szerk.). (2005). *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Semmelweis Kiadó.
- Petrosyan, A. (2024, január 31). *Worldwide digital population 2024*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, (pp. 35-37). [https://www.researchgate.net/publication/304930542_Generalized_Self Efficacy_Scale](https://www.researchgate.net/publication/304930542_Generalized_Self_Efficacy_Scale)
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Szerk.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). Oxford University Press.
- Segawa, T., Baudry, T., Bourla, A., Blanc, J. V., Peretti, C. S., Mouchabac, S., & Ferreri, F. (2020). Virtual reality (VR) in assessment and treatment of addictive disorders: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 498548. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01409>

- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668-672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Shen, Y. E. (2009). Relationships between self-efficacy, social support and stress coping strategies in Chinese primary and secondary school teachers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(2), 129-138. <https://doi.org/10.1002/smi.1229>
- Singh, S., & Paliwal, M. (2020). Exploring the problem of internet addiction: A review and analysis of existing literature. *Journal of Wellbeing Management and Applied Psychology*, 3(1), 11-20. <https://doi.org/10.13106/jwmap.2020.Vol3.no1.11>.
- Szapáry, Á., Kovács, M., Tóth, G., Váradi, I., Mészáros, J., Kósa, G., Kapus, K., Bankó, Z., Tibold, A., & Fehér, G. (2022). Internetfüggőség: a 21. század orvosi kihívása? *Orvosi Hetilap*, 163(38), 1506-1513. <https://doi.org/10.1556/650.2022.32538>
- Taiwo, J. (2015). A Commentary on the Relationship between Self-efficacy, Problem-focused Coping and Performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 37-41. <https://doi.org/10.29173/bsuj291>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Szerk.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189-214). Oxford University Press.
- Tóth, G., Kapus, K., Hesszenberger, D., Pohl, M., Kósa, G., Kiss, J., Pusch, G., Fejes, É., Tibold, A., & Fehér, G. (2021). Prevalence and risk factors of internet addiction among hungarian high school teachers. *Life*, 11(3), 194. <https://doi.org/10.3390/life11030194>

- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology*, 18(1), 74-105. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.838904>
- Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Chen, J. S., Kamolthip, R., Pramukti, I., Nadhiroh, S. R., Chang, Y. L., Pakpor, A. H., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2022). Internet-related instruments (bergen social media addiction scale, smartphone application-based addiction scale, internet gaming disorder scale-short form, and nomophobia questionnaire) and their associations with distress among malaysian university students. *Healthcare*, 10(8): 1448. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081448>
- Vadher, S. B., Panchal, B. N., Vala, A. U., Ratnani, I. J., Vasava, K. J., Desai, R. S., & Shah, A. H. (2019). Predictors of problematic Internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(2), 151-157. <https://doi.org/10.1177/002076401982798>
- Vally, Z., Laconi, S., & Kaliszewska-Czeremska, K. (2020). Problematic internet use, psychopathology, defense mechanisms, and coping strategies: a cross-sectional study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 587-602. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09719-4>
- Wang, S., & Zhang, D. (2020). The impact of perceived social support on students' pathological internet use: The mediating effect of perceived personal discrimination and moderating effect of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 106, 106247. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106247>
- Werner, K. M., & Milyavskaya, M. (2019). Motivation and self-regulation: The role of want-to motivation in the processes underlying self-regulation and self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(1), e12425. <https://doi.org/10.1111/spc3.12425>
- Wills, T.A. (1998). Social support. In E. A. Blechman, & K. D. Brownell (Szerk.), *Behavioral medicine and women: A comprehensive handbook* (pp. 118 – 128). Guilford Press.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In M. S. Clark (Szerk.), *Prosocial Behavior* (pp. 265–289). <https://psycnet.apa.org/record/1991-97117-010>

- Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., Qian, Z. Z., Lu, S. S., Feng, F., Hu, C. Y., Gong, F. F., & Sun, Y. H. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103-111. doi:10.1016/j.adolescence.2016.07.012
- Yang, S. Y. (2020). Effects of self-efficacy and self-control on internet addiction in middle school students: a social cognitive theory-driven focus on the mediating influence of social support. *Child Health Nursing Research*, 26(3), 357. doi:10.4094/chnr.2020.26.3.357
- Yang, S. Y., & Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 35(3), 246-255. <https://doi.org/10.1111/phn.12394>
- Yildirim Demirdöğen, E., Akinci, M. A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S., Ucuz, I., Abanoz, E., Tonkaz, G., J., Cakir, A., & Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355759. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355759>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zare, L., Firouzi, M., Taghvaeinia, A., & Zadehbagheri, G. (2021). The Relationship between Basic Psychological Needs and Internet Addiction with the Moderating Role of Problem-oriented Coping Style. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(3), 162-167. <https://doi.org/10.30491/IJBS.2021.269410.1464>
- Zeidi, I. M., Divsalar, S., Morshedi, H., & Alizadeh, H. (2020). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-control, and internet addiction prevalence among medical university students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 3(3), 93-102. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_20_20
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. <https://doi.org/10.1207/s15327752j>