



ISKOLÁSKORÚAK PROBLÉMÁS MÉRTÉKŰ INTERNETHASZNÁLATÁNAK KÖVETKEZMÉNYEI ÉS MEGELŐZÉSI LEHETŐSÉGEI

Prievara Dóra Katalin

Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Napjainkra az internetezés szerves részévé vált az emberek életének, hiszen a vezeték nélküli hálózat, a mobilnet, majd az okostelefon megjelenésének köszönhetően szinte bárhol, bármikor elérhetővé váltak az online tartalmak. Az internetezéssel kapcsolatos kutatások fókuszában a mai tizenévesek állnak, akik már egy olyan világban nőnek fel, ahol számukra az internet megléte teljesen természetes és meghatározó jelenség – egy „digitális nemzedék” tagjainak nevezik őket (Prensky, 2001). Az ebbe a korcsoportba tartozók töltik a legtöbb időt az internet előtt, illetve különféle online játékok használatával (Holtz & Appel, 2011). Ma már a család szűkös anyagi helyzete sem jelent hátrányt, egy amerikai felmérés szerint az iskolákat és a háztartásokat érő különféle projekteknek, illetve az állami támogatásoknak köszönhetően az alacsonyabb jövedelmű családból származó gyermekek ugyanolyan mértékben jutnak számítógéphez, férnek hozzá online tartalmakhoz, mint a magasabb szocio-ökonómiai státuszú családok gyermekei (Swindle, Ward, Whiteside-Mansell, Bokony, & Pettit, 2014). Éppen ezért nagyon fontos a gyermekeket minél fiatalabb korban megtanítani a megfelelő internethasználatra, illetve megismertetni velük az online világ veszélyeit is. Tanulmányom célja a különböző kutatások eredményein keresztül bemutatni az internet pozitív és negatív oldalait – külön hangsúlyt fektetve a problémás mértékű használat és az internetes zaklatás következményeire, valamint a prevenciósi lehetőségekre, amiben mind a pedagógusoknak, mind a szülőknek nagy szerepük van.

Internetelési szokások

Az internet az információk leggyorsabb forrásává lépett elő, emellett a kikapcsolódás, a reklám és a kommunikáció első számú eszközévé vált, ami annak köszönhető, hogy jellemzőit tekintve több ponton is eltér más médiumoktól (Ko, Yen, Liu, Huang, & Yen, 2009). A világháló esetén nemcsak egy online tartalmat látnak a használói, hanem aktívan részt is vehetnek a tevékenységekben, miközben általában egy másik személlyel és nem egy géppel kerülnek interakcióba például online játékok, chatszobák használata során. Az internet esetében a hangsúly a gyors válaszokon, az azonnali jutalmazáson (Ko, Yen, Yen,

Chen, & Chen, 2012), az interaktivitáson és a kölcsönhatáson van (Tapscott, 2008). Arra is mód van az internet által, hogy teljesen idegen (ismeretlen) személyekkel lépjenek kapcsolatba a felhasználók kortól, fizikai és kulturális távolságtól függetlenül.

Azonban a gyermekek számára kétségtelenül az a legvonzóbb az online térben, hogy a teljes körű szülői ellenőrzést szinte lehetetlen megvalósítani. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a gyermekek elsajátítsák az internet hatékony használatának módját. Bár az 1990-es évek óta az informatika része a tantervnek, még több figyelmet kell szentelni az internet oktatásának, mivel potenciális veszélyforrást jelent. Ugyanis a világháló használatának legnagyobb hátránya, hogy könnyen addiktívvá teheti használóit (Leung, 2004), a problémás mértékű internethasználat képes kihatni a személyek mindennapjaira, szociális kapcsolataira, mentális és fizikális egészségére. Emellett a másik veszélyforrás, hogy a világháló az iskola tere mellett egy új helyszínt képes biztosítani a zaklatásnak, és a cyberbulling akár súlyosabb következményekkel is járhat a hagyományos iskolai zaklatásnál (Law, Shapka, Hymel, Olson, & Waterhouse, 2011).

Európai és magyar fiatalok internetezési szokásai

Egy 33 európai ország 9–16 éves gyermekei között végzett széles körű felmérés szerint a fiatalok 60%-a naponta vagy majdnem mindennap internetezik, és átlagosan kilencéves kortól kezdik el használni a világhálót (Livingstone, Haddon, Görzig, & Ólafsson, 2011). A fiatalok 87%-ban otthon interneteznek, de a használat már az iskolában is jelentős mértékűnek számít. A megkérdezettek 63%-a az iskolában is felkeres online tartalmakat. Az internetezés célja vegyes képet mutat: 85%-uk esetén iskolai munkára használják vagy játszanak a világhálón (83%), videoklipeket néznek rajta (76%), valamint az azonnali üzenetváltások írása is gyakori (62%). A közösségi oldalakon való jelenlét szintén meghatározó mértékű: A fiatalok 59%-a rendelkezik ilyen oldalakon felhasználói profillal, a 9–10 évesek között az előfordulása 26%, míg a 15–16 évesek esetében ez a 82%-ot is eléri.

Az európai felmérés magyar gyermekekre vonatkozó adatai szerint a hazai gyermekek körében is jelentős (66%) az iskolában, nem tanórákon történő internetezés mértéke (Ságvári, 2012). A világháló használatának megkezdése ugyanúgy átlagosan kilencéves korra tehető, ahogy az a kontinensen jellemző. Ami a felhasználási célokat illeti, némiképp eltérnek az európai átlagtól: a hazai fiatalok körében a legnépszerűbb online végezhető tevékenység a videók nézése (76%), ezt követi az iskolai feladatokhoz való használat (73%) és a közösségi oldalak látogatása (72%), az azonnali üzenetek írása (61%), illetve az internetes játékok használata (60%). Gyakori továbbá a fényképek, videók, zenék, azaz a különféle online tartalmak megosztása másokkal (42%) és a virtuális világokkal való játék is (32%). Vagyis a leggyakoribb tevékenységek a szórakozás, rekreáció célját szolgálják, valamint a kapcsolattartást, a közösségi oldalak látogatását, ezeken a honlapokon esetleg új barátságok kialakítását, ezt követően a keresési, segítségkérési feladatok. A fenti tevékenységeket nem ritkán együtt is végzik, ezáltal a mai gyerekek hozzá vannak szokva a párhuzamos feldolgozáshoz, a több feladat egyszerre, párhuzamosan történő végzéséhez az interneten, ami megosztja a felhasználó ideje mellett a figyelmét is (Kitta, 2013).

Az internet hatása használói életére

A kutatók egyetértenek abban, hogy a világháló befolyásoló erejét nem lehet figyelmen kívül hagyni. Azonban abban már megoszlanak a nézetek és az adatok, hogy a világháló pozitív vagy negatív hatást gyakorol felhasználóira. Az eredmények egymásnak ellentmondóak, kutatásról kutatásra változóak, ráadásul az internet folytonos terjedésével, a mobilalkalmazások fejlődésével nagyon nehéz lépést tartani és naprakész adatokkal rendelkezni a világháló használatáról.

Az internetezés pozitívumai

A virtuális világ anonimitást kínál, feloldja a távolságokat (Halász, 2000). Ezen felül az internet használói az online történő kommunikáció során a társas támogatás érzetét is megtapasztalhatják, így képesek pótolni azt, amit a valós környezetükben esetleg nem találhatnak meg, kompenzálhatják interperszonális kapcsolatokra vonatkozó gyengeségeiket (Vandelanotte, Sugiyama, Gardiner, & Owen, 2009). A félénkebb személyekre jellemző is, hogy szívesebben alakítanak ki online ismeretségeket (Sheeks & Birchmeier, 2007), illetve azok is magasabb számú cyberbarátságot kötnek, akik a külső megjelenésükkel, fizikai vonzerejükkel nincsenek megelégedve (Ando & Sakamoto, 2008). Ezt a feltevést hívják a „szegény gazdagabbá válik” hipotézisnek vagy szociális kompenzáció hipotézisnek (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Velük ellentétben az extrovertáltabb személyek arra használják a világhálót, hogy a már egyébként is kiterjedt szociális hálójukat fenntartsák vagy növeljék annak nagyságát (Subrahmanyam & Greenfield, 2008) – ezt nevezik a „gazdag gazdagabbá válik” hipotézisnek (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson, & Crawford, 2002). Tehát mindkét személyiségtípusra jellemző az internet használata, csak a motivációjukban térnek el egymástól.

A közösségi oldalak felkeresésében a főtényezők a valahová tartozás szükséglete és az én megmutatása, a szelfprezentáció igénye (Nadkarni & Hofmann, 2012). Ezekhez a honlapokhoz a látogatók, tagok kötődést alakítanak ki, hiszen itt megtapasztalhatják a csoporthoz való tartozást, a közösségi élmény mellett társas és érzelmi támogatásban részesülnek, de az énhatékonyságukat és az énképüket is képesek ezek a weblapok megerősíteni (Blanchard, 2007; Gangadharbatla, 2010). A közösségi weboldalak énerősítő hatásának azért van jelentősége, mert a túlzottan alacsony mértékű önbecsülés akár depresszió kialakulásához is vezethet, amiben a serdülők különösen veszélyeztetettnek számítanak (Orth, Robins, & Roberts, 2008). A depresszió és a stressz leküzdésében a társas támogatás pozitív megküzdési stratégiának számít, segíti a stressz és a szorongás csökkentését (Leung, 2007) és a pszichológiai jóllét mértékének emelkedését (Winemiller, Mitchell, Sutliff, & Cline, 1993). Ezen felül arra vonatkozóan is vannak kutatási eredmények, hogy az internetezés javítja a kognitív képességeket, különös tekintettel az olvasásra olyan gyermekek körében, akik ezen a területen nehézségekkel küzdenek (Jackson et al., 2006).

A virtuális környezet arra is lehetőséget nyújt, hogy az oldal tagjai egyes tulajdonságaikat eltitkolják, vagy teljesen másnak adják ki magukat, mint amilyenek valójában (Bargh, McKenna, & Fitzsimons, 2002), vallhatják magukat idősebbnek, fiatalabbnak,

esetleg az ellenkező nem tagjának is (Gross, 2004). Akár egy új, teljesen a virtuális környezetre jellemző online személyiséget hozhatnak létre (Wallace, 2002), hogy az ideális szelfjüket megmutathassák, kiemelve pozitív személyiségjellemzőiket (Ellison, Heino, & Gibbs, 2006). A kutatások szerint az emberek hajlamosak a közösségi oldalakhoz tartozó profiljukon a legkedvezőbb fényben feltüntetni magukat (Chou & Edge, 2012). Arra is módjuk van az internet által, hogy egy teljesen más (fantázia)világba meneküljenek a valóság elől (Leung, 2011).

Az anonimitásnak köszönhetően a virtuális oldalakon a személyek megtapasztalhatják a deindividualizáció és a deperszonalizáció teljes érzetét, lehetőségük van teljesen más-képp reagálni a többiek viselkedésére, mint azt a megszokott valós környezetükben tennék. A világhálón oldódhatnak azok a gátlások, amelyek a környezeti elvárások miatt visszafogottabbá és átgondoltabbá teszik egyébként a viselkedést (Parti & Virág, 2011).

Az internetezés negatív következményei

Az online kapcsolatok elidegeníthetnek a normális szociális kötelekektől, akár el is szakíthatja a személyt ezektől, mivel az internet válhat az elsődlegesen domináló szociális faktorrá (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003). Valkenburg és Shouten (2006) szerint az online kapott pozitív és negatív vélemények erőteljes befolyással bírnak az internetező tizenévesek énképére. Kutatásukban a kedvező visszajelzések támogató, segítő jellegűek voltak, ennek megfelelően erősítették is a felhasználók énképét, azonban a kedvezőtlen viszonyulások negatív, destruktív hatást fejtettek ki a gyermekek énképére. A szerzők úgy vélik, az alakulóban lévő személyiségre nagy erővel hatnak az online élmények, főleg a hosszabb, tartós idejű internetezés során.

Az internet veszélye abban is rejlik, hogy – az illegális szerekkel ellentétben – a fiatalok a világhálót könnyebben elérhetik, pozitív élményeket és hangulatot élhetnek meg rajta (Chen, 2006), mint például a másoktól társas és emocionális támogatás, szociális tőke szerzését. További pozitív élmény a kontroll birtoklásának megtapasztalása, amikor a közösségi oldalakon a felhasználók maguk határozhatják meg, miként mutatják be önmagukat (Garcia & Sikström, 2013). A kellemetlen kommenteket azonnal törölhetik, le is tiltathatják azokat a személyeket, akiknek a véleménye eltér, nem egyezik a saját meglátásaikkal. Emellett az online oldalak túlzott mértékű felkeresése kapcsán végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy a világhálóval ugyanolyan szintű elvonási tünetekkel kísért függőségi viszony megjelenése lehetséges, mint történik az az alkohol, a drog, a dohányzás vagy a szerencsejátékok esetében, mind fizikai, mind pszichológiai szinten hatást gyakorolva a személyek életére (Leung, 2004).

A problémás mértékű internetezés és hatása

Megnevezési problémák, definícióbeli különbségek

Bár az internethasználat az elmúlt években vált igazán jelentős mértékűvé, már viszonylag régóta kutatják túlzott formáinak előfordulását is. Az internetfüggőségi zavar (*internet addiction disorder*) jelenségét elsőként Goldberg (1996) írta le a szerfogyasztási addikció mérésének kapcsán. A kritériumrendszer felállításához a patológiás szerencsejátékozás és az impulzuskontroll-zavar diagnosztizálását vette alapul. Young (1998) szintén még az ezredforduló előtt úgy fogalmazott, hogy az internetfüggőség (*internet addiction*) révén egy új klinikai zavar jelent meg, noha akkoriban a világhálót még csupán katonai célokra vagy nagyobb pénzügyi központok használták.

Az internetfüggőség egy kontrollálhatatlan vágy a világháló túlzott mértékű használatára, leértékelődik az az idő, amit nem töltenek internetezéssel a személyek (Young, 2004). Az internetfüggőséget lehet az impulzivitáskontroll zavaraként is definiálni (Young, 1998), az internet megvonása esetén a függők idegessé és agresszívvá válnak, és nagymértékben romlanak szociális és családi kapcsolataik.

Morahan-Martin és Schumacher (2000) az internetfüggőséget az internet excesszív használatként definiálja: az internethasználat kontrolljának a hiányáról van szó, és jellemzően súlyos negatív hatásokkal bír a személyek életére. Más megközelítésben a problémás internethasználat (*problematic internet use*) a használat kontrollálásának képtelenségét jelenti, ami a mindennapi életet tekintve negatív következményekkel jár (Spada, 2014).

Caplan (2002) szerint a patológiás internethasználat (*pathological internet use*) egy multidimenzionális szindróma kognitív, emocionális és viselkedésbeli tünetekkel, ami a következő hét tényező megjelenésével azonosítható: hangulatváltozás, az interneten keresztül rendelkezésre álló szociális előnyök észlelése, az internethasználattal kapcsolatos negatív következmények, kompulzivitás, az interneten töltött fokozott időmennyiség, megvonási tünetek, az interneten keresztül megtapasztalt szociális kontroll. Egyéb megnevezése a jelenségnek Greenfieldnél (1999) a kompulzív internethasználat (*compulsive internet use*), Hansen (2002) vizsgálatában az excesszív internethasználat (*excessive internet use*) szerepel, Morahan-Martin (2005) pedig internetabúzsról ír. Ezzel szemben az egészséges mértékű internetezés magában foglalja a világháló meghatározott célra való használatát észszerű időbeli kereteken belül, valamint nem társul hozzá kognitív vagy viselkedésbeli diszkomfortérzet, az impulzuskontroll csökkenése, magányosság vagy depresszió, a személy nem vonódik el környezetétől (Davis, 2001).

Widyanto és Griffiths (2006) szerint az internetfüggőség vizsgálata helyett a kutatások fókuszát érdemes lenne azokra az online végzett tevékenységekre, viselkedéses addikciókra helyezni, amikhez kapcsolható a függőség maga, nem a médiumhoz. Ezzel szemben vannak olyan tevékenységek, amelyek az internet nélkül nem lehetnének megvalósíthatók, például a chatszobák használata vagy az online szerepjátékozás.

Az internetfüggőség vagy internetaddikciós zavar kifejezések alkalmazásához szükséges lenne egy egységesen elfogadott kritériumrendszer és terminológia, egy standardizált

definíció felállítása. Ez sajnos jelenleg még nem áll rendelkezésünkre a jelenség vizsgálatát illetően, bár vannak már erőfeszítések és célzott kutatások a különféle kritériumrendszerek összevetésére, együttes vizsgálatára (Hsu, Lin, Chang, Tseng, & Chiu, 2014). A szakirodalomban a Young (1996) által bevezetett internetfüggőség vagy internetaddikció a legelterjedtebb, legtöbbet használt kifejezés a túlzott mértékű internetezés megnevezésére. Tanulmányomban a problémás internethasználat kifejezést fogom használni, ami enyhébb következményeket sugall a függőségnél, azonban kellőképpen utal arra, hogy a jelenség negatív hatással van a felhasználókra.

Az évről évre egyre növekvő számú kutatások ellenére az internetfüggőség továbbra sem került be hivatalosan „A mentális betegségek diagnosztikai és statisztikai kézikönyvébe”, a legfrissebb kiadás, a DSM-V sem tartalmazza az internetaddikciót, csak az online szerencsejáték-függőséggel bővült a pszichiátriai zavarok kategorizációja (American Psychiatric Association, 2013). Ezzel egy időben a különféle újonnan kiadott pszichológiai tankönyveknek is csak egy kis hányada (kevesebb, mint 10%-a) foglalkozik a problémás mértékű internethasználat jelenségével, tüneteivel, veszélyeivel, kezelési lehetőségeivel (Mossbarger, 2008).

Prevalencia és alfaktorok

A problémás mértékű internethasználat előfordulásának gyakorisága jelentős mértékben változó lehet kutatásról kutatásra, köszönhetően a kultúrák közötti eltéréseknek, a jelenség eltérő definiálásának, a kritériumok és a felhasznált tesztek különbözőségének, valamint annak, hogy a kutatások döntő többsége önbevallásos kérdőívekkel, illetve eltérő mintavétellel történik, melyek kiválasztását sok esetben nem dokumentálják pontosan (Moreno, Jenelchick, & Christakis, 2013). Az előfordulása igen széles skálán mozog, vizsgálatról függően 1–36% közötti, de ezt meg is haladhatja a problémás mértékben internetezők száma (Cao, Sun, Wan, Hao, & Tao, 2011). Egyes kutatásoknál a napi két (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo, & Potenza, 2011), másoknál a napi öt óránál több internetezés számít túlzott mértékűnek (Odaci & Kalkan, 2010), míg Demetrovics, Szeredi és Rózsa (2008) szerint a legjobb előrejelzője a problémás mértékű internetezésnek a nem munka céljából eltöltött online idő. A fiúk jellemzően veszélyeztetettebbek, magasabb arányban fordul elő közöttük olyan, aki függőségi viszonyt alakít ki a világhálóval (Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Gibson, & Griffith, 2014).

Az internetfüggőséget tekintve ötféle altípust különböztettek meg (Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan, 1999): kiberszexuális addikció, kiberkapcsolati addikció, netkompulzió, túlzott információszerzés és számítógép-addikció. A kiberszexuális addikció esetén a személy kényszeres jelleggel, rendszeresen felkeres kimondottan felnőtt tartalmú oldalakat. A kiberkapcsolati addikció arra jellemző, aki túlságosan belemélyül online kapcsolataiba. Ennek az altípusnak feleltethető meg napjainkban a közösségi oldalak folytonos böngészése, sőt vannak, akik a Facebook-függőséget elkülöníthető jelenségnek tekintik (Hong, Huang, Lin, & Chiu, 2014). A netkompulzió meghatározása az obszesszív online szerencsejátékozást jelenti. A túlzott információszerzés az interneten való kényszeres böngészést, míg a számítógép addikció az online játékokkal való túlzott foglalkozást foglalja magában.

A problémás mértékű internethasználat hatása az iskolai teljesítményre, társas vonatkozásai és a család szerepe

A problémás mértékű internethasználat korrelátumait széles körben vizsgálják (a vizsgálatok eredményeinek összefoglalását az 1. táblázat tartalmazza). Középiskolások vizsgálatakor pozitív kapcsolatot találtak a túlzott internetezés és a szerfogyasztás – alkohol, dohányzás, különféle drogok szedése – kapcsán (Lee, Han, Kim, & Renshaw, 2013). Az internetezéssel eltöltött idő hossza összefüggött a serdülő testsúlyának növekedésével, ezzel párhuzamosan az alvással töltött idejük csökkent (Do, Shin, Bauta, & Foo, 2013), inszomnia alakult ki (Cheung & Wong, 2011). Az elalvást megelőző 90 percben történő internetezés rontott az alvás minőségén a vizsgált gyermekek körében (Foley et al., 2013). Mások szerint a fizikai egészségre is rossz hatással van a problémás internethasználat (Kelley & Gruber, 2013). A mozgásszegény életvitel, a kialvatlanság rossz hatással van a koncentrációra és a figyelemre, ezért jellemzően romlik a tanulási teljesítmény, az iskolai jegyek átlaga, megnő az órai hiányzások száma (Lin & Tsai, 2002). A problémás mértékű internethasználat együtt járt az iskolához való alacsony kötődéssel (Chang, Chiu, Lee, Chen, & Miao, 2014). Akik heti szinten már problémás mértékben interneteznek, diszfunkcionális megküzdési stratégiákat használnak és rosszabb személyközi kapcsolatokkal rendelkeznek, mint azok a személyek, akik egészséges mértékben használják az internetet (Milani, Osualdella, & Di Blasio, 2009). Legsúlyosabb következményként az öngyilkosságról való fantáziálgatás és az öngyilkossági kísérletek elkövetése is mutatott együttjárást, amikor a kísérleti személyek már függtek az internettől (Lin et al., 2014).

1. táblázat Az alábbi táblázat azokat a kutatásokat foglalja össze, melyben a vizsgált változókkal összefüggést tudtak kimutatni a világháló rendszeres, problémás mértékű látogatásával

Kutatók	Év	Módszer	Minta	Korrelátumok
Ko, Liu, Wang, Chen, Yen és Yen	2014	Chen Internet Addiction Scale (Chen, Weng, Su, Wu, & Yang, 2003) Random módon kiválasztott városi és vidéki osztályok, osztálytermi kitöltés, az adatgyűjtést egy évvel később megismételték. A válaszadás önkitöltéses volt.	2293 diák 1179 fiú, 1174 lány átlag életkor: 12,36 év, szórás 0,55 év	Szociális szorongás Depresszió
Bessiere, Kiesler, Kraut és Boneva	2008	Internet különböző célokra való használatának gyakorisági, idői becslése. Nemzeti mintából random módon kiválasztottak telefonos megkeresése, telefonos, papír alapú vagy online kitöltés, az adatgyűjtést 6 hónappal később megismételték. A válaszadás önkitöltéses volt.	1222 fő 525 férfi, 696 nő átlag életkor 44 év, szórás 17 év	Depresszió

1. táblázat folytatása

<i>Kutatók</i>	<i>Év</i>	<i>Módszer</i>	<i>Minta</i>	<i>Korrelátumok</i>
<i>Esen, Arktas és Tuncer</i>	2013	Internet Addiction Scale (Young, 1998). A válaszadás önkitöltéses volt.	507 egyetemista 280 férfi, 227 nő	Magányosság
<i>Gunuc és Dogan</i>	2013	Internet Addiction Scale (Gunuc & Kayri, 2010). A válaszadás önkitöltéses volt.	150 serdülő 78 fiú, 72 lány átlag életkor 15,5 év	Észlelt szociális támogatás hiánya
<i>Li, Zhang, Li, Zhen és Whang</i>	2010	Internet Addiction Scale (Young, 1998) 10 íteemből álló adaptált változata. Osztálytermi kitöltés középszálybeli gyermekek által. A válaszadás önkitöltéses volt.	660 serdülő 297 fiú, 363 lány átlag életkor: 14,14 év szórás: 0,86 év	Stresszteni életesemények Észlelt stressz mértéke
<i>Ko, Yen, Liu, Huang és Yen</i>	2009	Chen Internet Addiction Scale (Chen, Weng, Su, Wu, & Yang, 2003). Random mintavétel, a válaszadás önkitöltéses volt.	9405 serdülő 4534 fiú, 4871 lány átlag életkor 14,85 év szórás 1,71 év	Agresszió Frusztrációtűrés nehézsége
<i>Yen, Ko, Yen, Wu és Yang</i>	2007	Chen Internet Addiction Scale (Chen, Weng, Su, Wu, & Yang, 2003). Városi, külvárosi és vidéki iskolákból random módon kiválasztott osztályok. A válaszadás önkitöltéses volt.	2114 diák 1204 fiú, 910 lány átlag életkor 16,26 év szórás 0,99 év	ADHD Szociális fóbia Hosztilitás
<i>Bozkurt, Coskun, Ayaydin, Ada és Zoroglu</i>	2013	Internet Addiction Scale (Young, 1998). Interjú formájában történt a kitöltés.	60 diák 45 fiú, 15 lány átlag életkor 13,38 év szórás 1,79 év	Pszichiátriai zavarok: Szorongásos zavar Hangulati zavar, Súlyos depresszív zavar
<i>Bernardi és Pallanti</i>	2009	Internet Addiction Scale (Young, 1998). Interjú formájában történt a kitöltés.	15 fő 6 férfi, 9 nő átlag életkor 23,33 év szórás 1,83 év	Generalizált szorongásos zavar Obszesszív-kompulzív személyiségzavar Borderline személyiségzavar

A világháló túl gyakori és intenzív használata negatív hatásának következtében romlott a szülőkhöz való viszony (Lin & Tsai, 2002). Űlön vizsgálták a családi támogatás erösségét (Haddadain, Abedin, & Monirpoor, 2010), a szülőkhöz fűződő kapcsolat szorosságát (Floros & Siomos, 2013) és a korai szülői kötődés indirekt hatását a később kialakuló

internethez kapcsolódó függőséghez (Kalaitzaki & Birtchnell, 2014). A megkérdezett fiatalok jellemzően elvált családból származnak, egyedülálló szülő neveli őket, gyakran nincs testvérük, többször előfordul konfliktus a családban, büntetőbbnek ítélik meg a szüleiket, kevésbé meleg, elfogadó a környezet, mint azoknál a fiataloknál, akik nem interneteznek problémás mértékben (Li, Garland, & Howard, 2014). A túlzott mértékű internethasználat jellemzően a negatív, kontrolláló szülők, alacsony önkontroll esetén volt magasabb, míg a pozitív, támogató szülői háttér esetén alacsonyabb mértékű (Li, Dang, Zhang, Zhang, & Guo, 2014). Ezek a fiatalok globális szinten kevésbé elégedettek a szüleikkel, családjukkal (Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009). Ezzel szemben a szülői gondoskodás és az érzelmi támogatás protektív tényezőnek bizonyult a problémás mértékű internethasználat szemben (Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng, 2009).

A vizsgálatok alapján a serdülőkori problémás internethasználat kialakításában meghatározó szerepet játszik a családi háttér is, a szülők válása, a diszfunkcionális családi kapcsolatok (Tsitsika et al., 2011). Az otthoni környezet fontosságát hangsúlyozza az a kutatás is, mely szerint a szülők példát mutathatnak a saját internethasználati szokásaikkal – ha azok konzisztensek voltak az általuk közvetített és vallott internetes normákkal, akkor kisebb mértékben jelentkezett a tizenéveseknél a problémás mértékű internethasználat (Liu, Fang, Deng, & Zhang, 2012).

Fiatalkori problémaviselkedés-szindróma

A kockázatvállaló és agresszív viselkedéssel, a dohányzással, alkohol- és drogfogyasztással való kapcsolata miatt elképzelhető, hogy a fiatalkori problémaviselkedés egyik újkori elemeként is tekinthetünk a problémás mértékű internethasználatra. A fiatalkori problémaviselkedés-szindróma a fenti elemek mellett magában foglalja az antiszociális viselkedést, az iskolai beilleszkedés problémáit, a tanulási nehézségeket, a kockázatos szexuális aktivitást és a pszichés zavarokat is (Jessor & Jessor, 1977). Jellemző, hogy a serdülők esetében ezek a viselkedésformák egymással összefüggésben állnak, az egyik megjelenését követi a többi, életmódként áll össze ez a rizikómagatartás (Pikó, 2007). A kialakulást a pszichoszociális háttértényezők mellett genetikai-biológiai faktorok is befolyásolhatják.

A fiatalkori problémaviselkedés kétféle megnyilvánulási formát ölthet: lehet externalizációs és internalizációs (Formoso, Gonzales, & Aiken, 2000). Az externalizációs elsősorban életvezetési problémákban, antiszociális, normasértő, agresszív viselkedésben nyilvánul meg, míg az internalizációs szorongás, visszahúzódás, alacsony önértékelés és depresszió megjelenésével. Ami a nemi összehasonlítást illeti, a kutatások azt mutatják, hogy a fiúkra inkább jellemző a problémák externalizációja, míg a lányokra az internalizációja (Bongers, Koot, van der Ende, & Verhulst, 2003), és feltételezhető, hogy ez a két problémaviselkedés az internetezési szokásokban is megnyilvánul. Holtz és Appel kutatása (2011) azt mutatta ki, hogy az externalizációs problémákat az internetes kommunikáció, az online, főképp agresszív játékokkal való foglalkozás mértéke jósolta be, míg az internalizációs problémákkal az online szerepjátékozás mutatott kapcsolatot.

Az összefüggés olyan szempontból is fennáll a két jelenség között, hogy a különféle rizikómagatartások már az interneten is megjelennek (Huang et al., 2014), a fiatalok különféle fényképeket raknak fel a közösségi oldalakra, melyeken például dohányoznak

vagy alkoholt fogyasztanak, amivel közvetve hatnak, nyomást gyakorolnak a barátaikra, azt üzenve, hogy ez a követendő norma a csoportjukban. A problémás mértékű internet-használat egy korai figyelmeztető jele is lehet más, később ehhez társuló problémás viselkedésnek, például az alkohol- vagy a drogfogyasztásnak (Fisoun, Floros, Siornos, Geroukalis, & Navridis, 2012).

Az internetezés egyéb veszélye: a cyberbullying (online zaklatás)

Az internetes zaklatás előfordulása és következményei

A túlzott mértékű használaton felül a világháló más veszélyt is rejt magában, amire mindenképpen szükséges figyelmet szentelni mind a szülőknek, mind a pedagógusoknak. Az internetező gyermekek egy részére jellemző, hogy érték őket már rossz tapasztalatok online környezetben. Ez a szám a 9–16 évesek körében eléri európai és magyar átlagban is a 6%-ot, míg a megkérdezettek 12%-a – saját bevallásuk szerint – zaklatott már más az interneten (Livingstone et al., 2011; Ságvári, 2012). Ilyen negatív élményként tartják számon az internetes zaklatás (*cyberbullying*) átélését, a szexuális tartalmú képekkel, videókkal való szembesülést, a szexuális jellegű üzenetekkel, cselekvésekkel való találkozást, valamint az online ismerkedésből fakadó és rosszul végződő valós környezetben történő találkozást is.

A fiatalok körében történő cyberbullying vizsgálata azért fontos, mert komoly hatással van az áldozatok mindennapjaira, érzelmi életükre, interperszonális kapcsolataikra (Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla, & Daciuk, 2012). Általános változás a nyomottabb hangulat, a szorongás megjelenése, a koncentrációra való képtelenség, a félelem kialakulása az iskolába járástól, nehézségek megtapasztalása a szociális kapcsolatokban. Jellemző, hogy megemelkedik a hiányzások száma, mert ezáltal a gyermekek próbálják elkerülni a kínos szituációkat. Akár odáig is súlyosbodhat a helyzet, hogy étkezési zavarok alakulnak ki, de a drog- vagy alkoholfogyasztás is előfordulhat a zaklatottak körében, vagy éppen ellenkezőleg, vannak esetek, amikor az elmenekülés helyett a zaklatottból is könnyen potenciális zaklató válik.

Az online és offline bullying összehasonlítása

Az többé-kevésbé elfogadott a kutatók körében, hogy a cyberbullying természetében, működésében hasonló a hagyományos iskolai erőszakhoz, de jelentősen el is tér attól. Az áldozatoknak csak mintegy fele számolt be arról, hogy ismerte internetes zaklatóját, a többi esetben idegen emberek voltak a támadók (Ybarra, Diener-West, & Leaf, 2007). Ráadásul a zaklatás körülményei és a szereplőinek viselkedése is változik. A fizikai erő, a magas szociális státusz a virtuális térben már nem jelent olyan mértékű befolyásoló tényezőt, nem ad külön hatalmat a zaklató kezébe. Az online világ egyik legnagyobb előnye, az általa kínált anonimitás immáron veszélyforrássá is vált, mivel a névtelenségnek köszönhetően szinte bárki hatalmat érezhet magában, és bátrabban kimondanak olyan dolgokat

is, amiket szemtől szemben nem vállalnának fel az egyének (Law et al., 2011) – a névtelenség bátoríthatja a deviáns viselkedés megjelenését (Young et al., 1999).

További eltérés a két jelenség között, hogy a netes zaklatás időben és térben nem korlátozott, szemben a hagyományos bullyinggal. Nem marad az iskola falain belül, hanem gyorsan terjed, sokkal több lehet a szemlélődő, újra és újra látható az üzenet, és azt nehéz vagy az áldozatnak módjában sem áll az internetről teljesen eltávolítani. Ezért az online zaklatás következtében az áldozatban kialakuló fokozott szorongásnak, érzelmi distressznek és bizonytalansági érzetnek a következményei is súlyosabbak lehetnek – ezt támasztja alá az a tény is, hogy akik cyberbullying áldozatai voltak, kétszer olyan gyakorisággal követnek el öngyilkosságot (Hinduja & Patchin, 2010).

Mishna és munkatársai (2012) vizsgálatukban kimondottan az internetes zaklatásban való részvételre hajlamosító rizikófaktorokat próbálták feltérképezni. A kutatás eredményei alapján a cyberbullyingben érintett gyermekekre nagyobb mértékben volt jellemző az, hogy erőszakosabban viselkedtek a társaikkal szemben, és naponta több órát töltöttek el a számítógép előtt. Feltételezhető az összefüggés az online zaklatás és a túlzott, problémás mértékű internethasználat között, a két jelenség kutatását nem szerencsés egymástól elválasztani.

Prevenció – A tudatos használat: a pedagógus és a szülők szerepe

Az egészséges korlátok között tartott internethasználat kimondottan előnyös, rengeteg információval és a szociális kapcsolatok fenntartásával, erősítésével jár. Így a szülők és a pedagógusok felelőssége egyre nő abban a tekintetben, hogy figyeljenek a gyermekek internetezési tevékenységeire, szabályozzák, mennyi időt töltenek a világhálón. A minél hatékonyabb tájékoztatás és oktatás előfeltétele az, hogy a világhálóhoz kapcsolódó szokásokat a lehető legpontosabban felmérjük – ugyanis az internetezési idő szigorú korlátozása, megtiltása szinte lehetetlen, gyakran hátránnyal is jár, mivel a napi információkhoz is interneten keresztül jutnak az emberek.

Az ismertetett eredmények alapján egyértelműnek tűnik, hogy a helyes használat megtanítása elengedhetetlen ahhoz, hogy a függőség kialakulása és az online történő zaklatás megelőzhető legyen, valamint mivel az internetezés már kisiskolás korban megkezdődik, minél korábbi prevenció szükséges. Szülői szempontból fontos, hogy ők maguk is értse-
nek a technikához, amit a gyermekük használ, ők is ismerjék, tanulják meg a használatát (McBride, 2011). Családi terv készítése hasznos lehet az online eltölthető idő szabályozásához, a felkereshető, veszélytelen, gyermekeknek való oldalak látogatásáról. Érdemes a szülőket is nevelni a tudatos használatra, a különböző tartalomszűrő szoftverek használatára (Mihalik, Szabó, & Kovács, 2014).

Az osztályfőnöki órák jó színteret szolgáltatnak arra, hogy a pedagógusok megbeszélhessék a gyerekekkel, mire érdemes figyelni az internet használata során. Ilyen alkalmak során érdemes időt szánni arra, hogy megbeszéljék, mit tudnak a gyerekek az internetről, mire szokták azt használni. A szülők számára is már számos forrás létezik, ami próbál tanácsot adni, miként vezessék a gyereket az online térben, például online segédanyagok,

amelyek abban nyújtanak segítséget, hogyan tanítható meg a gyermekek számára a biztonságos internetezés.¹ Az egyik legfontosabb dolog, hogy nem szabad egyedül hagyni a gyermeket az internettel, meg kell tanítani a helyes használatra, ugyanakkor fel kell hívni a figyelmét a valós veszélyekre, és más alternatívát kell kínálni a számára, bátorítani kell más, lehetőleg társas tevékenységek végzésére, mint például csapatsportok, hobbik (Sziklay, 2013).

Fontos felhívni a szülők figyelmét az árulkodó jelekre, melyeket például online is fellelhető tanító előadásokban összegeznek a szakértők:² A problémás mértékű használatnál a gyermek nem képes kontrollálni az interneten eltöltött idő mennyiségét vagy abbahagyni az internetezést. Jellemzően nem őszinték arról, hogy mennyi ideig voltak online és milyen tevékenységeket végeztek. Ha valamilyen oknál fogva rövidül az interneten eltölthető idő vagy valaki meggátolja az internetezést, akkor depresszív érzések vagy szorongás lehet úrrá rajtuk. Hasznos lehet központi helyre tenni otthon a számítógépet, nem a gyerek saját szobájába, így ellenőrizhető, mennyi ideig és mire használja azt. A szabályok felállítását segíthet a kontroll kialakításában: az interneten eltölthető idő maximalizálása, a házi feladat és egyéb kötelezettségek elvégzése utáni használat engedélyezése. Emellett elengedhetetlen a gyermekkel való kommunikáció, annak kiderítése, miért van szüksége a nagymértékű online jelenlétre – lehet, hogy depressziós, nehezen illeszkedik be, valamit hiányol az életéből. További gyakorlati ötleteket lehet szerezni a témát összegző cikkekből.³ Érdemes lehet ezek alapján nevesíteni a mindenkori internetezés célját, előre meghatározni, mennyi időt tölt el online, és az internetezés közben óránként pár perc szünetet tartani.

Összegzés, következtetés

A vizsgálatonként eltérő megnevezés és a definíciók használata, az egymástól különböző tesztek és kérdőívek alkalmazása megnehezíti az egységes kép kialakítását arra vonatkozóan, milyen személyiségjellemzőkkel, környezeti jegyekkel járhat együtt a fokozott mértékű internetezés. Az eredmények sokszor egymással ellentétesek, nem lehet egyértelműen bizonyított tényeket megfogalmazni az internetezés hatását illetően, az azonban mindenképpen elmondható, hogy az internetnek (és ezen belül különösen a közösségi oldalaknak és az online szerepjátékoknak) jelentős szerepe van főként a gyermekek, fiatal felnőttek életében, mindennapjaik elengedhetetlen és megkerülhetetlen részét képezi. Mindenképpen figyelmet érdemel a jelenség, mivel befolyással bír a felhasználók életére, teljesítményére, társas kapcsolataira, személyiségük alakulására. Éppen ezért nagy a felelőssége a szülőknek és pedagógusoknak abban, hogy a helyes használatra megtanítsák a gyermekeket, és még időben észleljék az ártalmas mennyiségű internetezés kialakulását.

¹ <http://www.gcflearnfree.org/internetsafetyforkids/1/print>

² <http://www.slideshare.net/guestb628c5/internet-addiction-presentation>

³ <http://www.helpguide.org/articles/addiction/internet-and-computer-addiction.htm>

A tanulmány megírását a TÁMOP-4.2.2.B-15/1/KONV-2015-0006, „A tehetség értékének kibontakoztatása a Szegei Tudományegyetem kiválósága érdekében” projekt keretében az Európai Unió támogatta.

Irodalom

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington: American Psychiatric Publishing. doi: [10.1176/appi.books.9780890425596](https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596)
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior, 19*(1), 71–80. doi: [10.1016/s0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00014-6)
- Ando, R., & Sakamoto, A. (2008). The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior, 24*(3), 993–1009. doi: [10.1016/j.chb.2007.03.003](https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.003)
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the „true self” on the internet. *Journal of Social Issues, 58*(1), 33–48. doi: [10.1111/1540-4560.00247](https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247)
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry, 50*(6), 510–516. doi: [10.1016/j.comppsy.2008.11.011](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.11.011)
- Bessiere, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. S. (2008). Effects of internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication & Society, 11*(1), 47–70. doi: [10.1080/13691180701858851](https://doi.org/10.1080/13691180701858851)
- Blanchard, A. L. (2007). Developing a sense of virtual community measure. *CyberPsychology & Behavior, 10*(6), 827–830. doi: [10.1089/cpb.2007.9946](https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9946)
- Bongers, I. L., Koot, H. M., van der Ende, J., & Verhulst, F. C. (2003). The normative development of child and adolescent problem behavior. *Journal of Abnormal Psychology, 112*(2), 179–192. doi: [10.1037/0021-843x.112.2.179](https://doi.org/10.1037/0021-843x.112.2.179)
- Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, I., & Zoroglu, S. (2013). Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 67*(5), 352–359. doi: [10.1111/pcn.12065](https://doi.org/10.1111/pcn.12065)
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health, 11*(1), 802–810. doi: [10.1186/1471-2458-11-802](https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802)
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553–575. doi: [10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)
- Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Lee, C.-M., Chen, P.-H., & Miao, N.-F. (2014). Predictors of the initiation and persistence of internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive Behaviors, 39*(10), 1434–1440. doi: [10.1016/j.addbeh.2014.05.010](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.010)
- Chen, H. (2006). Flow on the net – detecting web users’ positive affects and their flow states. *Computers in Human Behavior, 22*(2), 221–233. doi: [10.1016/j.chb.2004.07.001](https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.07.001)
- Chen, S. H., Weng, L. C., Su, Y. J., Wu, H. M., & Yang, P. F. (2003). Development of Chinese internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology, 45*, 279–294.

- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression on Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research, 20*(2), 311–317. doi: [10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x)
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). „They are happier and having better lives than I am?\": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121. doi: [10.1089/cyber.2011.0324](https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324)
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195. doi: [10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovics, Zs., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Methods, 40*(2), 563–573. doi: [10.3758/brm.40.2.563](https://doi.org/10.3758/brm.40.2.563)
- Do, Y. K., Shin, E., Bautista, M. A., & Foo, K. (2013). The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: What is the role of time spent on Internet use? *Sleep Medicine, 14*(2), 195–200. doi: [10.1016/j.sleep.2012.09.004](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2012.09.004)
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication, 11*(2), 415–441. doi: [10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x)
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook „Friends\": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168. doi: [10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x)
- Esen, B. K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An analysis of university students' internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 84*(9), 1504–1508. doi: [10.1016/j.sbspro.2013.06.780](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.780)
- Fisoun, V., Floros, G., Siomos, K., Geroukalis, D., & Navridis, K. (2012). Internet addiction as an important predictor in early detection of adolescent drug use experience – implications for research and practice. *Journal of Addiction Medicine, 6*(1), 77–84. doi: [10.1097/adm.0b013e318233d637](https://doi.org/10.1097/adm.0b013e318233d637)
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research, 209*(3), 529–534. doi: [10.1016/j.psychres.2013.01.010](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.01.010)
- Foley, L. S., Maddison, R., Jiang, Y., Marsh, S., Olds, T., & Ridley, K. (2013). Presleep activities and time of sleep onset in children. *Pediatrics, 131*(2), 276–282. doi: [10.1542/peds.2012-1651](https://doi.org/10.1542/peds.2012-1651)
- Formoso, D., Gonzales, N. A., & Aiken, L. S. (2000). Family conflict and children's internalizing and externalizing behavior: Protective factors. *American Journal of Community Psychology, 28*(2), 175–199. doi: [10.1023/a:1005135217449](https://doi.org/10.1023/a:1005135217449)
- Gangadharbatla, H. (2010). Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the igeneration's attitudes toward social networking sites. *Journal of Interactive Advertising, 8*(2), 5–15. doi: [10.1080/15252019.2008.10722138](https://doi.org/10.1080/15252019.2008.10722138)
- Garcia, D., & Sikström, S. (2013). The dark side of Facebook: Semantic representations of status updates predict the Dark Triad personality. *Personality and Individual Differences, 67*, 92–96. doi: [10.1016/j.paid.2013.10.001](https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.10.001)
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder* [PDF document]. Retrieved from <http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc>
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior, 2*(5), 403–412. doi: [10.1089/cpb.1999.2.403](https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403)
- Gross, E. F. (2004). Adolescent internet use: What we expect, what teens report. *Applied Developmental Psychology, 25*(6), 633–649. doi: [10.1016/j.appdev.2004.09.005](https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.09.005)

- Gunuc S., & Kayri, M. (2010). The profile of internet dependency in Turkey and development of internet addiction scale: Study of validity and reliability. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 220–232.
- Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationship between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Behavior*, 29(6), 2197–2207. doi: [10.1016/j.chb.2013.04.011](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.011)
- Haddadain, F., Abedin, A., & Monirpoor, N. (2010). Appraisal of personality, family structure and gender in predicting problematic use of internet. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 850–854. doi: [10.1016/j.sbspro.2010.07.197](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.197)
- Halász, G. (2000). A digitális kultúra gazdasági jellemzői. In K. Daubner, S. Horváth, & K. Petró (Eds.), *Kultúra-gazdaságtani tanulmányok* (pp. 264–280). Budapest: Aula Kiadó.
- Hansen, S. (2002). Excessive internet usage or „internet addiction”? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 232–236. doi: [10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x](https://doi.org/10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x)
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–211. doi: [10.1080/13811118.2010.494133](https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133)
- Holtz, P., & Appel, M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 34(1), 49–58. doi: [10.1016/j.adolescence.2010.02.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.004)
- Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y., & Chiu, S.-L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597–606. doi: [10.1016/j.tele.2014.01.001](https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001)
- Hsu, W.-Y., Lin, S. S. J., Chang, S.-M., Tseng, Y.-H., & Chiu, N.-Y. (2014). Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*, 1-5. doi: [10.1016/j.jfma.2014.03.010](https://doi.org/10.1016/j.jfma.2014.03.010)
- Huang, G. C., Unger, J. B., Soto, D., Fujimoto, K., Pentz, M. A., Jordan-Marsh, M., & Valente, T. W. (2014). Peer influences: The impact of online and offline friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *Journal of Adolescent Health*, 54(5), 508–514. doi: [10.1016/j.jadohealth.2013.07.001](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.001)
- Jackson, L. A., von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatis, G., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2006). Does home internet use influence the academic performance of low-income children? *Developmental Psychology*, 42(3), 429–435. doi: [10.1037/0012-1649.42.3.429](https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.3.429)
- Jessor, R., & Jessor, S. L. (1977). *Problem behavior and psychological development*. New York: Academic Press.
- Kalaitzaki, A. E., & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, 39(3), 733–736. doi: [10.1016/j.addbeh.2013.12.002](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.002)
- Kelley, K. J., & Gruber, E. M. (2013). Problematic internet use and physical health. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 108–112. doi: [10.1556/jba.1.2012.016](https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.016)
- Kitta, G. (2013). Médiafogyasztás: Médiahasználat a magyar ifjúság körében. In L. Székely (Ed.), *Magyar Ifjúság 2012 – tanulmánykötet* (pp. 250–283). Budapest: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó.
- Ko, C.-H., Liu, T.-L., Wang, P.-W., Chen, C.-S., Yen, C.-F., & Yen, J.-Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377–1384. doi: [10.1016/j.comppsy.2014.05.003](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.003)
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Liu, S.-C., Huang, C.-F., & Yen, C.-F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598–605. doi: [10.1016/j.jadohealth.2008.11.011](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.011)

- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Chen, C.-C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry, 27*(1), 1–8. doi: [10.1016/j.eurpsy.2010.04.011](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011)
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58*(1), 49–74. doi: [10.1111/1540-4560.00248](https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248)
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 12*(5), 551–555. doi: [10.1089/cpb.2009.0036](https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0036)
- Law, D. M., Shapka, J. D., Hymel, S., Olson, B. F., & Waterhouse, T. (2011). The changing face of bullying: An empirical comparison between traditional and internet bullying and victimization. *Computers in Human Behavior, 28*(1), 226–232. doi: [10.1016/j.chb.2011.09.004](https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.09.004)
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., & Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive Behavior, 38*(4), 2022–2025. doi: [10.1016/j.addbeh.2012.12.024](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.024)
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 7*(3), 333–348. doi: [10.1089/1094931041291303](https://doi.org/10.1089/1094931041291303)
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior, 10*(2), 204–214. doi: [10.1089/cpb.2006.9967](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967)
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: the mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication, 4*(4), 381–399. doi: [10.1080/17544750.2011.616285](https://doi.org/10.1080/17544750.2011.616285)
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior, 41*, 1–7. doi: [10.1016/j.chb.2014.09.001](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.001)
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Whang, Y. (2010). Stressful life events and problematic internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1199–1207. doi: [10.1016/j.chb.2010.03.031](https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.031)
- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2014). Family factors in internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior, 31*, 393–411. doi: [10.1016/j.chb.2013.11.004](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.004)
- Lin, I.-H., Ko, C.-H., Chang, Y.-P., Liu, T.-L., Wang, P.-W., Lin, H.-C., Huang, M.-F., Yeh, Y.-C., Chou, W.-J., & Yen, C.-F. (2014). The association between suicidality and internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry, 55*(3), 504–510. doi: [10.1016/j.comppsy.2013.11.012](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.11.012)
- Lin, S. S. J., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior, 18*(4), 411–426. doi: [10.1016/s0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(01)00056-5)
- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Deng, L.-Y., & Zhang, J.-T. (2012). Parent-adolescent communication, parental internet use and internet-specific norms and pathological internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1269–1275. doi: [10.1016/j.chb.2012.02.010](https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.010)
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A., & Potenza, M. N. (2011). Problematic internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *Journal of Clinical Psychiatry, 72*(6), 836–845. doi: [10.4088/jcp.10m06057](https://doi.org/10.4088/jcp.10m06057)
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. London: EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M. L., Gibson, W., & Griffith, M. D. (2014). Problematic internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Computers in Human Behavior, 35*, 224–233. doi: [10.1016/j.chb.2014.02.042](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.042)

Iskoláskorúak problémás mértékű internethasználatának következményei és megelőzési lehetőségei

- McBride, D. L. (2011). Risks and benefits of social media for children and adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 26(5), 498–499. doi: [10.1016/j.pedn.2011.05.001](https://doi.org/10.1016/j.pedn.2011.05.001)
- Mihalik, Á., Szabó, É., & Kovács, P. (2014). A gyermek számítógép- és internethasználatának szülői kontrollja. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(1), 47–58.
- Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681–684. doi: [10.1089/cpb.2009.0071](https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0071)
- Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., & Daciuk, J. (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 63–70. doi: [10.1016/j.chilyouth.2011.08.032](https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2011.08.032)
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction? disorder? symptom? alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48. doi: [10.1177/0894439304271533](https://doi.org/10.1177/0894439304271533)
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. doi: [10.1016/s0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(99)00049-7)
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879–1887. doi: [10.1016/j.chb.2013.01.053](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.053)
- Mossbarger, B. (2008). Is „internet addiction” addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 468–474. doi: [10.1016/j.chb.2007.02.002](https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.02.002)
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. doi: [10.1016/j.paid.2011.11.007](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007)
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097. doi: [10.1016/j.compedu.2010.05.006](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006)
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescents and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695–708. doi: [10.1037/0022-3514.95.3.695](https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695)
- Parti, K., & Virág, G. (2011). A szájbergerek és a bicikli. A keleteurópai gyerekek nethasználatának specifikumai. *Kriminológiai tanulmányok*, 48, 29–48.
- Pikó, B. (2007). Ifjúkori problémaviselkedés. In: Pikó Bettina (szerk.). *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban* (pp. 20–32). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On The Horizon*, 9(5), 1–5. doi: [10.1108/10748120110424843](https://doi.org/10.1108/10748120110424843)
- Ságvári, B. (2012). Hungary. In L. Haddon & S. Livingstone, (Eds.), *EU kids online national perspectives* (pp. 29–30). London: The London School of Economics and Political Science.
- Sheeks, M. S., & Birchmeier, Z. P. (2007). Shyness, sociability, and the use of computer-mediated communication in relationship development. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 64–70. doi: [10.1089/cpb.2006.9991](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9991)
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. doi: [10.1016/j.addbeh.2013.09.007](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007)
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119–146. doi: [10.1353/foc.0.0006](https://doi.org/10.1353/foc.0.0006)
- Swindle, T. M., Ward, W. L., Whiteside-Mansell, L., Bokony, P., & Pettit, D. (2014). Technology use and interest among low-income parents of young children: Differences by age group and ethnicity. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(6), 484–490. doi: [10.1016/j.jneb.2014.06.004](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.06.004)
- Sziklay, J. (2013). *Kulcs a net világhoz!* [PDF document]. Retrieved from <http://www.naih.hu/files/2013-projektfulzet-internet.pdf>

- Tapscott, D. (2008). *Grown up digital: How the net is changing your world*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study. *The Scientific World Journal*, 19(11), 866–874. doi: [10.1100/tsw.2011.85](https://doi.org/10.1100/tsw.2011.85)
- Valkenburg, P. M., & Shouten, A. P. (2006). Friend networking websites and their relationship to adolescents' well-being and self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. doi: [10.1089/cpb.2006.9.584](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584)
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P., & Owen, N. (2009). Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 11(3), Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2762849/> doi: [10.2196/jmir.1084](https://doi.org/10.2196/jmir.1084)
- Wallace, P. (2002). *Az internet pszichológiája*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). „Internet addiction”: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31–51. doi: [10.1007/s11469-006-9009-9](https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9)
- Winemiller, D., Mitchell, M. E., Sutliff, J., & Cline, D. (1993). Measurement strategies in social support. *Journal of Clinical Psychology*, 49(5), 638–648. doi: [10.1002/1097-4679\(199309\)49:5<638::aid-jclp2270490505>3.0.co;2-7](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199309)49:5<638::aid-jclp2270490505>3.0.co;2-7)
- Ybarra, M. L., Diener-West, M., & Leaf, P. J. (2007). Examining the overlap in internet harrasment and school bullying: implications for school intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 42–50. doi: [10.1016/j.jadohealth.2007.09.004](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.09.004)
- Yen, C.-F., Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chang, Y.-P., & Cheng, C.-P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357–364. doi: [10.1111/j.1440-1819.2009.01969.x](https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01969.x)
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., & Yang, M.-J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. doi: [10.1016/j.jadohealth.2007.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002)
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. doi: [10.2466/pr0.1996.79.3.899](https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899)
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi: [10.1089/cpb.1998.1.237](https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237)
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. doi: [10.1177/0002764204270278](https://doi.org/10.1177/0002764204270278)
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475–479. doi: [10.1089/cpb.1999.2.475](https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475)

ABSTRACT

THE CONSEQUENCES AND PREVENTION OPPORTUNITIES OF PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG SCHOOLCHILDREN

Dóra Katalin Prievara

Nowadays, the internet has become an essential part of young people's lives. Thanks to wireless systems, children can be online almost anytime and anywhere. Hence, it is important to realize the positive and negative effects of the online world. In addition to cyberbullying, the biggest disadvantage of internet use is that it can lead to user addiction. Problematic internet use has a negative influence on people's everyday lives, social relationships, and mental and physical health. Correlations have been shown with social anxiety, depression, stress, aggression, shyness, lack of social support and a distorted relationship with parents as well. These results suggest that problematic use may be a compensation mechanism against lonely and boring weekdays, that is, escapism from reality. Users can spend numerous hours a day in front of a computer, neglecting other activities, such as studying, eating or sleeping. The aim of this review is to summarize the results of research on internet use with a focus on the various dangers of the virtual world and on the role of parents and teachers in prevention. It is recommended that parents and teachers should start to teach appropriate usage to children as early as possible because children start to use the internet at the age of nine on average. Adults should also pay attention to young people's online activities and the amount of time they spend online. They also need to understand these new technologies so they can provide appropriate assistance. The most important task is not to leave young people alone with the virtual world. Supervision and conscious use are key to prevention against an addictive online presence, and children need to have ready access to adults with their questions.

Magyar Pedagógia, 116(2). 151–169. (2016)
DOI: 10.17670/MPed.2016.2.151

Levelezési cím / Address for correspondence: Prievara Dóra Katalin, Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, H-6722 Szeged, Petőfi Sándor sgt. 30–34.