

Dr. Prievara Dóra Katalin

INTERNETHASZNÁLAT –
EGÉSZSÉGESEN ÉS TUDATOSAN



Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó
Szeged, 2022

A borítót tervezte:
Toldi Gergő

Lektorálta:
Dr. Rokszi Adrienn Aranka

© Dr. Prievara Dóra Katalin 2022

ISBN 978-615-5946-75-2 (nyomtatott)
ISBN 978-615-5946-76-9 (pdf)

AZ INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI MINISZTERIUM ÚNKP-21-4 KÓDSZÁMÚ ÚJ NEMZETI
KIVÁLÓSÁG PROGRAMJÁNAK A NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI ÉS INNOVÁCIÓS ALAPBÓL
FINANSZÍROZOTT SZAKMAI TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT.



A KÖTET ELKÉSZÍTÉSÉT A MAGYAR TUDOMÁNYOS AKADÉMIA KÖZOKTATÁS-FEJLESZTÉSI
KUTATÁSI PROGRAMJA TÁMOGATTA.



TARTALOM

Ábrajegyzék	9
Táblázatjegyzék	10
ELŐSZÓ	11
1. AZ INTERNETHASZNÁLAT JELENLÉTE ÉS HATÁSA.	15
1.1. Az internet jellemzői, eltérése más médiaműfajoktól	15
1.2. Az internethasználat mennyisége.	15
1.3. Az internethasználat célja	18
1.4. Az internethasználat előnyei	20
1.5. Az internethasználat hátrányai	21
1.6. Generációs felosztás használata a média kapcsán	21
1.6.1. A baby boomer generáció	22
1.6.3. Az Y generáció	23
1.6.4. A Z generáció	23
1.6.5. Az Alfa generáció	24
1.6.6. Az iGeneráció	24
1.7. Az online kommunikáció jellegzetességei.	25
1.8. Az online kapcsolatok jellegzetességei.	26
1.9. A multitasking jelensége	27
Feladat.	27
Összefoglaló.	28
Felhasznált irodalom	28
2. A COVID-19 VILÁGJÁRVÁNY ÖSSZEFÜGGÉSEI AZ INTERNETHASZNÁLATI SZOKÁSOKKAL	33
2.1. A világjárvány hatása	33
2.2. Az internet használata a világjárvány alatt	35
2.3. Az online oktatás és annak hatásai.	38
2.4. Megbízható információk keresése, online tájékozódás a vírushelyzetről	39
Feladat.	40
Összefoglaló.	41
Felhasznált irodalom	41
3. A KÖZÖSSÉGI OLDALAK JELLEMZŐI ÉS A TÚLZÁSBA VITT HASZNÁLATUK KÖVETKEZMÉNYEI – AKI KIMARAD, AZ LEMARAD?. 47	47
3.1. A közösségi oldalak általános jellemzői.	47
3.2. A közösségi média vonzóságának titka	47
3.3. A közösségi média hátrányai.	49
3.4. A túlzásba vitt közösségimédia-használat.	50

3.5. Az egészséges mértékű használat kialakítása	52
Feladat.	53
Összefoglaló.	53
Felhasznált irodalom	53
4. A NAPI TÖBBÓRÁNYI INTERNETEZÉS HATÁSA A FIZIKAI EGÉSZSÉGRE.....	61
4.1. Az internethasználat és az életmód összefüggése	61
4.2. Az alvás jelentősége és a képernyő előtt eltöltött idővel való kapcsolata	61
4.3. A képernyő előtt töltött idő és az elhízás kapcsolata	63
4.4. A testmozgás fontossága, az inaktív életmód következményei	63
4.5. A fizikai egészséget védő médiahasználati szokások kialakítása	64
4.6. A mobilapplikációkban rejlő egészségfejlesztő lehetőségek.	65
Feladat.	66
Összefoglaló.	67
Felhasznált irodalom	67
5. AZ INTERNETHASZNÁLAT HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE ÉS A KOGNITÍV FEJLŐDÉSRE	73
5.1. Az internethasználat hatása a mentális egészségre	73
5.2. A média hatása a kognitív fejlődésre	74
5.3. A fejlesztő hatású digitális tartalmak.	76
5.4. Egészségvédő, fejlődést elősegítő médiahasználati szokások.	77
Feladat.	77
Összefoglaló.	77
Felhasznált irodalom	78
6. A DIGITÁLIS PÉLDA KÖVETÉSE – AZ INFLUENZEREK ÚJ VILÁGA.	81
6.1. A testkép és testképzavar fogalma	81
6.2. Az internet hatása a testkép alakulására	82
6.3. „Photoshoppolt” és „szelfi”, az új magyar szavak	84
6.4. Az egészséges életmód közvetítése	85
6.5. Az influenzerek jelensége és a követőikre gyakorolt hatásuk.	85
6.6. A közösségi oldalak szabályozása, tudatos kezelése	88
Feladat.	89
Összefoglaló.	90
Felhasznált irodalom	90
7. A PROBLÉMÁS MÉRTÉKŰ INTERNETHASZNÁLAT KIALAKULÁSA, TŰNETEI ÉS KEZELÉSI LEHETŐSÉGEI	95
7.1. Elnevezésbeli nehézségek és definíciós problémák	95
7.2. A problémás mértékű internethasználat előfordulási gyakorisága.	99
7.3. A problémás mértékű internethasználat típusai	100

7.4. A problémás mértékű internethasználat kialakulása	101
7.5. A problémás mértékű internethasználat és a függőség idegrendszeri háttere	102
7.6. A problémás mértékű internethasználat következményei a testi-lelki egészségre és a társas kapcsolatokra	103
7.7. Az egészséges mértékű, tudatos internethasználat	104
7.8. A problémás mértékű okostelefon-használat	104
7.9. Intervenciós módszerek a problémás mértékű internethasználat kezelésére	105
7.10. A problémás mértékű internetezés megelőzése, prevenciós lehetőségei	107
7.10.1. Egyéni védőfaktorok a problémás mértékű internethasználat kialakulás ellen	107
7.10.2. A család és a környezet szerepe a problémás internethasználat megelőzésében	108
7.10.3. A tudatos internethasználat kialakítása az iskolában	108
Feladat.	109
Összefoglaló.	109
Felhasznált irodalom	110
8. TÉNYLEG AGRESSZÍVVÁ ÉS FÜGGŐVÉ TESZIK A GYERMEKEKET AZ ONLINE JÁTÉKOK?	119
8.1. Agresszió a médiában	119
8.2. A videójátékok és hatásaik	120
8.3. A videójátékok és az agresszió.	122
8.4. Online játékfüggőség, azaz az internetesjáték-használati zavar.	123
8.5. Az online játékfüggőség kezelése és megelőzése	125
Feladat.	126
Összefoglaló.	127
Felhasznált irodalom	127
9. ZAKLATÁS A VIRTUÁLIS VILÁGBAN – A CYBERBULLYING JELENSÉGE	135
9.1. Az iskolai zaklatás vizsgálata	135
9.2. A zaklatás szereplői, a zaklatás körforgása	136
9.2.1. Az áldozat	136
9.2.2. A zaklató	136
9.2.3. A szemlélők	137
9.3. Az internetes zaklatás	137
9.4. Online és offline zaklatás összehasonlítása	139
9.5. Az internetes zaklatás következményei az áldozatokra.	141
9.6. Az internetes zaklatás következményei az elkövetőkre.	142
9.7. A zaklatás megelőzése és kezelése – hatékony iskolai programok bemutatása.	143
9.7.1. Az Olweus Zaklatást Megelőző Program bemutatása	145

9.7.2. i-SAFE program bemutatása	146
9.7.3. T.A.B.B.Y. projekt ismertetése	147
9.8. Az internetes kihívások veszélyei	147
Feladat	148
Összefoglaló	148
Felhasznált irodalom	149
10. A CSALÁDI MINTA SZEREPE AZ INTERNETHASZNÁLATI SZOKÁSOK KIALAKULÁSÁBAN	155
10.1. A szülői internethasználat hatása	155
10.2. Az internet hatása a családi életre	156
10.3. A szülői mediáció lehetséges típusai	157
10.4. A szülői nevelési stílus hatása	159
10.5. Családi médiahasználati terv	159
Feladat	160
Összefoglaló	160
Felhasznált irodalom	161
11. A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉS KRITIKUS INTERNETHASZNÁLAT KIALAKÍTÁSA	165
11.1. Az egészséges internethasználat	165
11.2. Az internethasználat megkezdése	165
11.3. A médiatudatosság kialakítása	166
11.4. Digitális kompetenciák, digitális állampolgárság	168
11.5. A hatékony keresés az interneten	169
Feladat	170
Összefoglaló	170
Felhasznált irodalom	170
12. TANÁCSOK AZ ONLINE VISELKEDÉSKULTÚRÁHOZ	177
12.1. A netikett fogalma	177
12.2. E-mail írása	178
12.3. Fórumok használata és a kommentelés	178
12.4. A trollok kezelése	179
12.5. Mi kerüljön megosztásra a közösségi oldalakon?	179
12.6. A gyermek közösségi profilja	181
12.7. Brandépítés az online világban	181
Feladat	182
Összefoglaló	182
Felhasznált irodalom	182
Ajánlott irodalom	183
HASZNOS LINKEK GYŰJTEMÉNYE	185
ÖNÉLETRAJZ	186

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra – 9–16 évesek napi szintű internetezése az EU Kids Online felmérése alapján	17
2. ábra – 16–64 évesek napi szintű internethasználata	18
3. ábra – Az internetezés 10 leggyakoribb oka 16–64 év között	19
4. ábra – Az influenzaszerek kategóriái követőszám alapján	86
5. ábra – Példák a testtel kapcsolatos pozitív és negatív tartalmú üzenetekre	89
6. ábra – A problémás mértékű internethasználat alkategóriáinak kialakulása	100
7. ábra – Az internetes zaklatás különböző típusai	138
8. ábra – Az internetes zaklatás elleni lépések	145
9. ábra – Az internethasználattal kapcsolatos szülői mediációs típusok	157
10. ábra – Digitális egészség piramisa	167
11. ábra – FILTER módszer az online információ szűrésére és a tények ellenőrzésére.	169
12. ábra – Az emotikonok (vagy azok hiánya) megváltoztatja a szöveg értelmét.	177

TÁBLÁZATJEGYZÉK

1. táblázat – A generációs felosztás.	22
2. táblázat – Képernyőnapló.	32
3. táblázat – Általános tanácsok az egészség fenntartására és a problémás digitális eszköz-használat kialakulásának megelőzésére a COVID-19 világjárvány idején	38
4. táblázat – A leglátogatottabb közösségi oldalak bemutatása	57
5. táblázat – Az életkoroknak megfelelő ajánlott napi alvás, izikai aktivitás és képernyőidő mennyisége	72
6. táblázat – A problémás mértékű internethasználat elnevezéseinek összevetése	97
7. táblázat – A problémás mértékű internethasználatot leíró modellek.	98
8. táblázat – A problémás internethasználat megelőzése érdekében fejleszthető készségek	118
9. táblázat – Az online és offline zaklatás összehasonlítása	141
10. táblázat – Javaslatok szülőknek a kisgyermek internethasználatával kapcsolatosan.	164
11. táblázat – A digitális intelligencia részkészségei és kompetenciái.	172
12. táblázat – Tanácsok a digitális biztonság növelésére	176
13. táblázat – Tanácsok az online viselkedési normákra vonatkozóan.	184

ELŐSZÓ

A 2020-as év bizonyos szempontból a digitális forradalom éve volt. Az internetezés azok számára is napi szintűvé és alapvető szükségletté lépett elő, akik addig inkább kerülték használatát. Ez az időszak a COVID-19 világitörvénnyel emlékeztető maradt minden évkönyvben és statisztikában. A pandémia 2020-ban történt kitörését nagyon sok szempontból élhetőbbé tette az internet, számos módon segítve a társadalmi távolságtartás kivitelezését, például az online bevásárlással, ügyintézésel. Vállalkozásokat és munkahelyeket mentett meg a gyors átállás a kiszállításra, a webáruházak üzemeltetésére és a távmunka lehetősége. A tanévet a digitális tanrendnek és a távolléti oktatásnak köszönhetően lehetett befejezni.

A hatékonyságról szóló vizsgálatok majd később értékelik, milyen eredménnyel alkalmazkodott a megváltozott körülményekhez a politika, a gazdaság, az oktatás, az egészségügy, és mik a hosszú távú mentális következmények családi, valamint egyéni szinten. A pozitív újítások pedig várhatóan velünk maradnak, és beépülnek mindennapjainkba. A pandémia felgyorsította a digitalizációra való átállást nemcsak az oktatásban, hanem megváltoztak a vásárlási szokásaink, preferálttá vált a bankkártya és átutalás, az idősebb generációk megismerkedtek az addig javarészt ismeretlennel, az online kapcsolattartási lehetőségekkel. Az internet tehát még inkább az életünk elengedhetetlen része lett – és sosem volt ennyire hangsúlyos megtanulni, hogyan használjuk minél észszerűbben, milyen veszélyeket rejt és miként törekedjünk ne mindent online megélni és elvégezni. Ezen kötet ebben igyekszik segítséget nyújtani.

A doktori disszertációm 2018-ban „A problémás internethasználat pszichoszociális háttérterezői és prevenciósi lehetőségei” címmel írtam. Ez a téma azóta sem veszített aktualitásából, azonban jelen könyvben széles körben kibővítésre került, az azóta eltelt évek számos kutatási eredményével gazdagodott. Ráadásul az elmúlt négy évben még tovább erősödött az okoseszközök térnyerése, így a kötetben is már nem pusztán az internethasználat jelenik meg, hanem hangsúlyosan az okostelefonok és a közösségi oldalak hatásai is. A tapasztalat azóta változatlan: aki nem tájékozódik magabiztosan az online világban, az lemarad a többiekhez képest. Ezért mostani írásomban a problémás használat következményei mellett legalább akkora figyelmet kap az észszerű keretek közötti, tudatos, konkrét céllal történő internethasználat kialakításának segítése, az egyénre vonatkozó tanácsokkal, valamint a szülők számára külön is segítséget nyújtva ahhoz, miként vezethetik be a gyermekeiket az online világba,

1 Prievara, D. K. (2018). *A problémás internethasználat pszichoszociális háttérterezői és prevenciósi lehetőségei* [Doctoral dissertation, University of Szeged]. SZTE Doktori Repozitórium. <http://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9794/>

miként felügyelhetik és menedzselhetik a család internettel kapcsolatos szokásait és tevékenységeit.

A könyvben minden fejezet azonos struktúra mentén épül fel. Az adott témakör bemutatása után nemcsak a kulcsfogalmak kerülnek feltüntetésre, hanem egy rövid összefoglaló is olvasható. Emellett pedig minden részben két-két gyakorlati jellegű feladat is található, melyek tovább segítik az egyes témák mélyebb megértését. Végül, a könnyebb tájékozódás érdekében a fejezetek végén találhatóak az aktuálisan felhasznált irodalmak listája.

Az első fejezetben az internethasználat általánosságban kerül bemutatásra. Mi az internet, az internetes kommunikáció és az online kapcsolatok sajátos jellemzői, amik megkülönböztetik más médiumtól. Tárgyalásra kerül az internethasználat mennyisége és célja, előnyei és hátrányai, hogy milyen generációs eltéréseket lehet megfigyelni a digitális eszközök használata során.

A második fejezet azt a témát járja körbe, hogy a COVID-19 világjárvány miként változtatta meg az internethasználati szokásokat, valamint az internet mennyivel és miként tudta megkönnyíteni ezen időszak átvészelését. Olyan kérdésekre keresi a fejezet a választ, hogy mennyire volt hatékony az online oktatás és milyen nehézséget jelentett a megbízható információforrások keresése. A fejezet végén az egészségre vonatkozó általános és a túlzott mértékű képernyőidőre vonatkozóan célzott tanácsok is bemutatásra kerülnek, amiket kifejezetten ezen időszak átvészélése érdekében fogalmaztak a szakemberek.

A harmadik fejezet fókuszában a közösségi média áll, ennek fényében részletesebb bemutatás olvasható napjaink legnépszerűbb közösségi oldalairól. Elemzésre kerülnek továbbá a közösségi oldalak használatának okai, pozitív és negatív hatásai. Ma már a túlzásba vitt közösségimédia-használat önálló kutatási témának minősül, és a legfrissebb eredmények ismertetése mellett a jellemző tünetek is leírásra kerülnek. A fejezet emellett arról is szól, miként lehet egészséges mértékben használni a közösségi oldalakat.

A negyedik fejezetben az internethasználat fizikai egészségre gyakorolt hatásai a központi téma. Ezen belül is az életmóddal, az alvással, az elhízással és a testmozgás mennyiségével való összefüggések elemzése történik, kitérve az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia hivatalos ajánlásaira. A negatív hatások mellett azonban az is bemutatásra kerül, miként lehet az okostelefonok különböző alkalmazásait az egészséges életmód támogatására használni.

Az ötödik fejezet azt igyekszik tisztázni, hogy miként hat az internet a még kialakulófélben lévő kognitív képességekre és a mentális egészségre. A negatív következmények mellett bemutatásra kerülnek az internet nyújtotta előnyös lehetőségek is, amelyek hozzájárulhatnak a gyermekek kognitív vagy épp szociális készségeinek fejlesztéséhez.

A hatodik fejezetben arról lesz szó, miként befolyásolhatja az internet, azon belül is a közösségi média a testképet, és miként fokozhatja a testképzavarok kialakulását. Ezt követően az influenszerek világa kerül bemutatásra, hogy milyen módon változtatja meg a modellkövetést az online világ, teret adva egyúttal a széles körben terjeszthető pozitív üzeneteknek is, például a saját test elfogadásával kapcsolatban.

A hetedik fejezet a már problémás mértékű internethasználatot mutatja be, kitérve a jelenség kutatásának nehézségeire, ugyanis sem egységes megnevezés, sem kritériumrendszer nem áll rendelkezésre a problémás mérték egyértelmű meghatározásához. A kialakulás mellett ez a rész szól a következményekről, valamint a megelőzésről és a kezelésről egyaránt, emellett pedig kitér a problémás mértékű okostelefon-használat leírására is.

A nyolcadik fejezet azt vizsgálja, hogy az internet, kiemelten az online videójátékok használatának milyen hatása van, növeli-e az agresszív viselkedések megjelenését. Külön szó esik az online játékfüggőség kritériumairól, kezelési lehetőségeiről és megelőzéséről.

A kilencedik fejezet során az online zaklatás, azaz a cyberbullying jelenségének bemutatása történik, kiemelve azokat az elemeket, amelyekben eltér a hagyományos, iskolai keretek között előforduló zaklatástól. A folyamat szereplőinek jellemzése után külön összegyűjtésre kerül az online zaklatás következménye az áldozatra és a zaklatóra vonatkozóan is. A megelőzés kapcsán három nemzetközi, hatékonyan működő programról esik szó, melyek mindegyike képes csökkenteni az online zaklatás előfordulását. Végül pedig az internetes kihívások és a közösségi oldalak újfajta veszélyeire hívja fel ez a rész a figyelmet.

A tizedik fejezet arról számol be, hogy milyen összefüggés mutatkozik a szülők és a gyermekek internethasználati szokásai között. Ezt követi a szülői mediáció különböző típusainak elkülönítése, illetve a családi médiahasználati terv bemutatása, végül konkrét javaslatok listája olvasható arra vonatkozóan, hogy mikre ügyeljenek a szülők a gyermekek internethasználatával kapcsolatban.

A tizenegyedik fejezet kimondottan arra fókuszál, hogy miként lehet kialakítani az egészséges mértékű, kritikus szemléletű internethasználatot. Ezen belül kitér a médiatudatosság fontosságára, bemutatja a különböző digitális kompetenciákat és a hatékony internetes keresés jellemzőit is.

A tizenkettedik fejezet praktikus tanácsokat fogalmaz meg az online viselkedésre vonatkozóan. Az e-mail és a hozzászólások írása mellett kitér az internetes trollokkal szembeni ajánlott magatartásra. Ez a rész tanácsot ad arra vonatkozóan, mit érdemes megosztani a közösségi oldalakon, és miként lehet az online világot professzionálisan, üzleti célokra, akár a saját márka építésére felhasználni.

Záró részként összeírásra került egy hasznos linkeket tartalmazó gyűjtemény, amely igyekszik segíteni abban, hogy az Olvasó hiteles forrásokból tudjon tovább tájékozódni a kötetben előforduló témákban.

Végül, szeretnék köszönetet mondani családomnak, különösen Édesanyámnak és páromnak, Tominak, akik végtelen türelemmel viselték a könyv készülését, és akik támogatására mindig számíthatok.

Szeged, 2022. április

Dr. Prievara Dóra Katalin