

**Pszichológiai faktorok szerepe a problémás internethasználatban:  
rizikó és protektív megközelítés**

*Kiss Hedvig, Pikó Bettina*

SZTE ÁOK, Magatartástudományi Intézet, Szeged

Háttér – A modern technológia eszközei mindennapjaink alapvető részévé váltak, azonban számos előnyük mellett komoly szociális és egészségügyi következményeik is vannak: viselkedési addikciók, alvási rendellenességek, látásproblémák vagy depresszió.

Célkitűzés – Kutatásunkban a problémás internethasználat pszichológiai faktorait kerestünk, amelyek a prevencióban is szerepet játszhatnak.

Minta és módszer. Online vizsgálatunkban 249 fiatal vett részt (átlag-életkor: 22 év; 62,2% lány). A szociodemográfiai adatok mellett felmértük az online idő mértékét, illetve hét pszichikai skálával a problémás használat kockázati és védőfaktorait elemeztük.

Eredmények – Mintánk 6%-a problémás használó. Lineáris regresszió alapján a hétvégén online töltött idő ( $\beta = 1,343$ ,  $p < 0,001$ ), az önkontroll ( $\beta = -0,344$ ,  $p < 0,001$ ), a reziliencia ( $\beta = -0,285$ ,  $p < 0,001$ ), az unalomra való hajlam ( $\beta = 0,080$ ,  $p < 0,001$ ) és az életkor ( $\beta = -0,340$ ,  $p < 0,001$ ) voltak a problémás internethasználat prediktorai, a nemi hovatartozás nem bizonyult szignifikánsnak.

Következtetés – Eredményeink alátámasztják, hogy az internet addikció valós probléma a mai magyar fiatalok körében, amihez maga az internet intenzív használata járul hozzá alapvetően. Az önkontroll, a reziliencia erősítése és az unalom megelőzése viszont kardinális lehet a prevencióban.

Kulcsszavak: problémás internethasználat, viselkedési addikció, pszichológiai faktor, regresszióanalízis, prevenció.

