

# A Z generáció internethasználati szokásai és az internetfüggőség

Gyivicsán Anett

[gynetti99@gmail.com](mailto:gynetti99@gmail.com)

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Tanulmányomban a Z generáció internethasználati szokásait, illetve az internetfüggőséget mutatom be. Azért választottam ezt a két egymáshoz közel álló témakört, mert úgy gondolom, hogy a 18–26 év közötti fiatalok az a korosztály, amelynek életében folyamatosan jelen van az internet világa. Állandóan megköveteli az emberi jelenlétet, ezáltal a felhasználó könnyen válhat problémás internethasználóvá. Foglalkoztatott a kérdés, hogy napjainkban melyik az a digitális készülék, amelyiket a legtöbb fiatal használja, valamint, hogy a világhálót milyen célból alkalmazzák, továbbá hogy ez a nemzedék mennyire függ tőle.

**Kulcsszavak:** IKT-eszközök, internethasználati szokások, Z generáció, internet-addikció



## Bevezetés

A 21. században, főleg a Z generáció körében, szinte elengedhetetlenek az infokommunikációs eszközök, használatuk immáron az élet minden területén szükségesszerűvé vált, ebben a korosztályban is. Példának okáért a közoktatási intézményekben számos alkalommal kapnak olyan feladatokat a diákok tanóra keretén belül, amelyek elvégzése okoskészüléket igényel.

Elttekintve a 18–26 év közötti korosztálytól, tapasztalhatjuk azt is, hogy egyre korábbi életkorban alkalmazzák ezeket az eszközöket, melyek a nem rendeltetésszerű használatból kifolyólag több problémát is okozhatnak az emberben/embernek, mint gondolnánk. Tegyük fel, hogy egy kisgyerek kezébe adunk egy olyan eszközt, amin semmi sincs lekorlátozva. Az internet széles spektrumán böngészve megannyi kéretlen reklám vagy oldal jöhet szembe velük, amelyek káros hatással lehetnek rájuk. Azonban az idősebb korcsoport sincs biztonságban, ha csak az internetes zaklatást vesszük alapul. Meglátásom szerint a Z nemzedék az a generáció, amelynek kezében folyamatosan ott van az okostelefon, ám nem minden esetben információszerzés céljából.

Mindezek következtében úgy gondolom, hogy komoly problémával állunk szemben, ezért is érdemes a fiatalokban minél korábban azt a tudatot erősíteni, és az életüket úgy formálni, hogy nem csak az online térben és az ott fellelhető játékokkal érezhetik igazán jól magukat, hanem az offline világban, a társas kapcsolataik jelenlétében is megtalálhatják az élet apró örömeit.

## Elméleti áttekintés

### Az Információs és Kommunikációs Technológia (IKT) evolúciója

A 21. században, vagy a műszaki tudomány területén az IKT (Információs és Kommunikációs Technológia) az egyetlen olyan tömegkommunikációs eszköz, amely nagyon gyorsan és sajátos módon változik és fejlődik, miközben nagyban átalakítja és meghatározza az emberek beszédét, emberi kapcsolatait, illetve a hírekhez való hozzáállásokat. A társadalom számára napjainkra már evidenssé vált, hogy az IKT eszközeiben nagy lehetőségek rejlenek, aminek hasznát lehet venni az élet különböző területein, mint például a szolgáltatóiparban, a közsférában, az egészségügyben és az oktatásban (Szabados, 2009).

Mielőtt az internet teret hódított volna magának, kevésbé volt lehetőség a szabad véleménynyilvánításra, publikálásra, véleménycserére mind szóban, mind írásban. Mindezeket lehetővé tették az új Web 2.0-s alkalmazások, mint például a videóblogger, a blog és a podcast (Szabados, 2009).

### A fiatalok médiahasználati szokásai

A Z generáció és az utánuk következő generációk tagjainak mindennapjaiban természetessé válik az internet állandó használata, amely már jelenleg is annyira meghatározó faktorrá alakult, hogy gyökeresen megváltoztatta a szokásaikat, az életüket. Az előző (X, Y) generációkhoz képest a Z nemzedék tagjai nagyobb mértékben készítenek online tartalmakat, ezt több tudományos forrás is alátámasztja. Az általános empiriák alapján a jelenkori fiatalok nagyon gyorsan feltérképezik a közösségi oldalakat és azok használatát, majd egy idő után jelentős tartalomfogyasztóvá, valamint tartalomgyártóvá válnak (Kárpáti, 2019).

Twenge 2018-as kutatásai szerint az amerikai gyerekek a Facebook-ot, a Twitter-t, az Instagram-ot, a Snapchat-et, a Tumblr-t és a Pinterest-et használják a legtöbbször. Az online térben nem kevesebb, mint 6 órát töltenek el online játékokkal, webböngészéssel, valamint a videók nézésével. Az előbb említett közösségi oldalak mellett népszerű platformmá vált a Netflix, az HBO GO, illetve a YouTube (Kárpáti, 2019). Továbbá a Z nemzedékre jellemző, hogy a telefonbeszélgetés helyett inkább az azonnali üzenetküldő alkalmazásokat használják, mint például a Messenger-t. Ennek az oka lehet, hogy a hívásban történő kommunikációra való odafigyelési idő hosszabb, emellett értő figyelmet is igényel (Kárpáti, 2019).

A legfontosabb cél viszont a mostani és a leendő generáció számára, hogy ők, mint felhasználók használják a digitális eszközeiket, és ne a technológia alkalmazza őket (Kárpáti, 2019)!

## A Covid-19 hatása az internethasználatra

A 2020. márciusában kialakult Covid-19 világjárvány még jobban rákényszerítette az embereket arra, hogy több időt töltsenek az online térben, a digitális világ szinte megkövetelte a társadalom állandó jelenlétét.

A kialakult helyzet miatt egyre inkább fellendült az infokommunikációs technológiák és eszközök (IKT) igénybevételének a jelentősége, valamint a szükségessége, hiszen a home office és a digitális oktatás elengedhetetlenné tette ezek alkalmazását. A járvány egyaránt megváltoztatta a vásárlási szokásokat és a társadalmi kapcsolatokat, aminek következtében az emberek még többet használták az internetet és az IKT-s eszközöket (KSH, 2020).

A Századvég Gazdaságkutató legfrissebb primer kutatása szerint is növekedés figyelhető meg az elektronikus szolgáltatási felületeket és az internetet használók körében. A pandémia okán a mobilinternetre előfizetők száma 2,5%-kal, az online ügyintézés pedig 10%-kal nőtt meg. Mindazok, akik csak a vírushelyzet miatt kezdték el igénybe venni az online szolgáltatásokat, 90%-os arányban továbbra is szeretnék használni azokat. A felmérésből az is kiderült, hogy a legelterjedtebb elektronikus eszköz hazánkban az okostelefon (Sz.n., 2020).

A továbbiakban ismerjük meg részletesebben azt a generációt, mely számára természetes a digitális világ, az IKT eszközök használata.

## A Z generáció specifikumai

Egyes megállapítások szerint a Z generáció webkettő-függő. A webkettő kollokáció az olyan második generációs online szolgáltatásokra irányul, melyek elsődlegesen az interneten lévő csoportok mozgósítására, az általuk létrehozott tartalmakra, illetve azok közzétételére épülnek. Ezért is lényeges, hogy a webkettes applikációknál a felhasználók tartalma a fontos, nem pedig a technológia (Szőke-Milinte, 2020). Ez a tevékenység „foglal el” a felhasználókat, ezért minden pillanatban késztetést éreznek arra, hogy ránézzenek az okoseszközükre, ellenőrizzék a változásokat a közösségi médiában, vagy éppen az online játékokkal játszassanak, mivel hívogatja őket az ott kialakított közösségük, akik szinte megkövetelik az aktivitásukat, a jelenlétüket. Ezek miatt is egyre sűrűbben találkozni a Z generáció okoseszköz-addikciójával, pontosabban azzal, hogy a mai fiatalok képtelenek meglenni a készülékük nélkül (Szőke-Milinte, 2020).

Egy kanadai Microsoft cég 2015-ös felmérésében megjelent, hogy a fiatalok viselkedésére milyen hatással van a technológia, s az eredmények szerint a 18-24 éves korosztály több, mint 70%-ára jellemző a multitasking jelenség, vagy a digitális eszközükre való odafigyelés (Szőke-Milinte, 2020).

## Internetfüggőség

Goldberg (1996) állapította meg először az internet függőségi zavart a szerfogyasztási dependencia vizsgálata kapcsán (Prievara, 2018).

A túlzásba vitt internethasználatról és az ennek következtében kialakult személyiségkárosodásról két releváns tudományos álláspont dominál. A pozitív nézőpont szerint az okoseszközök és az internet az életünk részévé fog válni, valamint úgy tartják, hogy folytonos használatuk vagy egy már meglévő lelki eredetű problémának a megnyilvánulási típusa, vagy pedig az új miatt kialakuló tünet. Az ellenkező szemléletű csoport viszont úgy gondolja, hogy az internet káros hatással van az emberekre, képes megváltoztatni a személyiségüket, még az is előfordulhat, hogy függőség vagy elmebaj alakul ki. Szintén az a véleményük, hogy a megjelenő internet-dependencia párhuzamosan fog nőni ennek elterjedésével, továbbá betegségként kell rá tekinteni és az ezzel foglalkozó szakembereknek fel kell készülniük a gyógyítására (Ritter, Fábián, Pillók és Hoyer, 2004).

Pszichoanalitikus szempontból vizsgálva feltételezhető, hogy ha valakinek még nincs teljesen kialakulva a személyisége és úgy merül bele az internet világába, akkor előfordulhat, hogy az állapota folyamatosan visszafelé fejlődik, aminek következtében előtérbe kerülnek a pszichés gondok. Az internet mindenki számára hozzáférhető, ugyanakkor megfelelő használat esetén pozitív irányba is terelheti az embert (Ritter, Fábián, Pillók és Hoyer, 2004).

## Az internetfüggőség típusai

A problémás internethasználatot minden szakértő más és más típusba sorolja. Pistner, Young, Buchanan és O'Mara (1999) a következő öt internet-addikciós csoportot definiálja: túlzott információszerzés (megszállott keresgélés a weben), cyberkapcsolati addikció, cyberszexuális függőség, net-kompulzió (pl. interneten való vásárlás, szerencsejáték), valamint a számítógép-addikció (számítógépes játékok túlzásba vitele). Davis (2001) generalizáltra (több dimenziójú túlzott internethasználat) és specifikusra (pl. chat, online játék túlhasználata) osztotta a problémás internethasználatot (Koronczai, 2013).

## Az internetfüggőség tünetei

1995-ben Ivan Goldberg fogalmazta meg az internetfüggőség diagnózisát, később, 1998-ban Kimberly Young elaborálta részletesebben (*Mészáros, 2015*). 2008-ban Douglas a munkatársaival együtt 10 minőség szerinti tanulmányt végzett, melynek tartalomelemzése, illetve Marks és Yellowlees 2007-es összegzése alapján a problémás internethasználatot az alábbiak szerint lehet leírni. Akinél felmerül ez a probléma, annak már a napi rutinjában is mérvadó szerepet játszik az internetnek a használata, illetve a hozzá kapcsolódó elfoglaltságok, mint például a világhálóval kapcsolatos könyvek olvasása. Azonban ha éppen nem az internetet böngészi, akkor is arról fantáziál, hogy mi lehet az online térben. Az internetfüggő sokkal több időt tölt a neten, ráadásul ezt kényszeresen teszi, kontrollálni nem tudja. Ez esetben azt jelenti a kényszeres használat, hogy a függő személy negatív érzelmeket, jóval nagyobb szorongást él meg, amely az internet használatával csökken, ezért éli meg újra és újra ezt a tevékenységet. Interperszonális konfliktusokat gerjeszthet az is, ha internetezés közben megzavarják a személyt. Úgy érzi, hogy ami nem az interneten történik, az unalmas, kényelmetlen és feszültséggel teli. Sokszor hazudik azzal kapcsolatban, hogy mennyi időt tölt el az interneten valójában, vagy be se vallja (*Koronczai, 2013*).

## Az internetfüggőség kezelése

Kimberly Young (2014) betegségnek titulálja az internethasználat túlzásba vitelét, melyet magatartás-terápiával orvosol. Az effajta addikció leküzdésére 4 tanácsot ajánl. Az első és legfontosabb a gyógyulás útján, hogy ismerjük fel a túlzott internethasználattal kapcsolatos főbb tüneteket, illetve ezeket tudatosítsuk magunkban. Második lépésként azonosuljunk a problémával, tartsunk igényt az attól való megszabadulására. Be kell látni, hogy a problémák elől az internethasználatba való menekülés nem oldja meg azokat. Következő lépésként ki kell dolgozni egy tervet, amelynek segítségével megszabadulhatunk a gondtól. Végül pedig az utóbb említett terv alapján a túlzásba vitt internethasználatot lassan vissza kell szorítani a potenciális szintre egyéb kognitív terápiás eszközök segítségével (*Kiss és Pikó, 2018*).

## A kutatás bemutatása

### Vizsgálatom célja

A kutatásom célja a Z generáció, azaz a 18–26 év közötti fiatalok internethasználati szokásainak a megismerése volt. Napjaink szerves részét képezik az Információs és

Kommunikációs Technológia (IKT) eszközei, melyek az életünk minden területén jelen vannak, ezért is gondolom úgy, hogy a 21. században már mindenki számára elengedhetlenné vált a világháló lehetőségeinek az igénybevétele.

Elsősorban azt szerettem volna felmérni, hogy a Z nemzedék tagjai közül hányan rendelkeznek internet-előfizetéssel, illetve, hogy a napi rutinjukat (óraszámban tekintve) milyen mértékben befolyásolja az internet használata. Érdekesnek találtam azt is kutatni, hogy leggyakrabban milyen célból alkalmazzák a világhálót, valamint, hogy milyen hatással van az életükre az internet világa, mennyire függnek tőle. Továbbá, szerettem volna feltérképezni azt is, hogy a 2020-ban megjelent Covid-19 miképpen alakította át a kérdezettek internethasználati szokásait.

## A vizsgálat módszere

A kutatásomat a Google Űrlapok segítségével, kvantitatív önkitöltős online kérdőív formájában végeztem, melyet több közösségi platformon (Facebook, Instagram) is megosztottam. Azért választottam ezt a fajta népszerűsítési módszert, mert úgy gondoltam, hogy az 1996-tól 2009-ig született fiatalok az a generáció, amelynek tagjai a legtöbb időt töltik az online térben, így ez a legkönnyebb elérhetőségi lehetőség számukra. A kérdőív egy hónapon keresztül, 2022. október 2-től 2022. november 3-ig volt elérhető a felhasználók számára. Ez idő alatt összesen 205-en vettek részt a felmérésben, és a válaszait tekintve mindegyik értékelhető. A feltett kérdéseket kötelezően megválaszolandóra állítottam, illetve az összes szociodemográfiai kérdésnél csak az általam megadott válaszok közül lehetett választani. Az űrlap egy bemutatkozó szöveggel, illetve a kérdőív témájának a megismertetésével kezdődött. A kitöltőket tájékoztattam az anonimitásról, valamint a kitöltés időtartamáról egyaránt. A kutatás első részében a szociodemográfiai adatokra kérdeztem rá, a második felében pedig az internethasználati szokásokra.

## A vizsgálat hipotézisei

Az első hipotézisem, az volt, hogy a Z generáció tagjai főként az okostelefonjukat használják, mint legelterjedtebb elektronikus eszközt. Ezt azzal indokolom, hogy napjainkban, már szinte korosztálytól függetlenül, minden ember kezében megtalálható, továbbá kevés az olyan eset, amikor nélküle hagyja el otthonát az illető.

A második feltevés, hogy az előbb említett nemzedékbe sorolható fiatalok az interneten leggyakrabban a közösségi oldalakat böngészik. Véleményem szerint sok esetben csak unaloműzés céljából nyitják meg ezeket a platformokat, továbbá úgy gondolom, hogy folyamatosan informálódni szeretnének az ismerőseik bejegyzéseiből.

A harmadik állításom, hogy a fiatalok legtöbbször azért nem pihenik ki magukat, mert az elektronikus eszközeiken tevékenykednek még lefekvés előtt is. Ezt azzal

magyarázom, hogy a többségüknek csak ilyenkor jut idő arra, hogy jobban belemerüljenek az egyes alkalmazásokba, a napi hírek olvasásába.

Végül a negyedik hipotézisem, szerint a pandémia megjelenésének következtében a vizsgált korosztály tagjainak megnőtt az interneten töltött ideje azért, mert, a tanulmányaikat és/vagy munkájukat az online térben kellett végezniük.

## A vizsgálat eredményei

### A válaszadók szociodemográfiai adatainak bemutatása

A nemek megoszlását tekintve a megkérdezettek 80,5%-a (165 fő) nő és 19,5%-a (40 fő) férfi. Ez alapján elmondható, hogy a kutatásban a nők válaszai lényegesen jobban dominálnak.

A vizsgált célcsoport a 18–26 éves korosztály, melynek megoszlása az alábbiak szerint alakult: a 18 évesek 3,4%-ban (7 fő), a 19 évesek 4,4%-ban (9 fő), a 20 évesek 7,8%-ban (16 fő), a 21 évesek 13,2%-ban (27 fő), a 22 évesek 16,1%-ban (33 fő), a 23 évesek 19%-ban (39 fő), a 24 évesek 16,6%-ban (34 fő), 25 évesek 7,8%-ban (16 fő), és végezetül a 26 évesek 11,7%-ban (24 fő) töltötte ki a kérdőívet, így legnagyobb arányban a 23 éves korosztály képviseltette magát. Az átlag életkor 22,7 év volt.

A lakóhely szerint a megkérdezettek 1,5%-a tanyán, 14,1%-a falun, 48,8%-a városban, 20,5%-a megyei jogú városban, illetve 15,1%-a a fővárosban él. Tehát megállapítható, hogy a felmérés a városban élők többségéhez jutott el.

A családi állapotot elemezvén a 205 válaszadó 0,5%-a elvált, 36,6%-a egyedülálló, 56,1%-a párkapcsolatban élő, 6,8%-a pedig házas. Az eredményből konstatálható, hogy a válaszadók körében a párkapcsolatban élők interneteznek gyakrabban, illetve, hogy nem volt özvegy kitöltő.

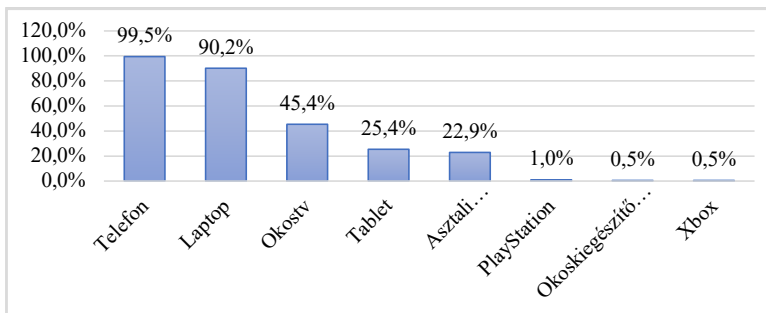
Az iskolai kvalifikációt tekintve a kérdezettek 1%-a szakmunkás képzettséggel, 42%-a érettségivel, 14,1%-a OKJ-s képzéssel, 41,5%-a egyetemi/főiskolai végzettséggel, továbbá 1,5%-a rendelkezik 8 osztályos általános iskolai végzettséggel. A felmérésből az is kiderült, hogy egy válaszadó sem rendelkezik 8 osztályos általános iskolai végzettségnél kevesebbel, viszont többségében érettségivel rendelkezik.

### Az empirikus vizsgálat internethasználati szokásokra vonatkozó eredményeinek bemutatása

A szociodemográfiai kérdések után a fiatalok médiahasználati szokásait mértem fel. Mindenekelőtt szerettem volna feltérképezni, hogy a kitöltők hány százalékának van otthoni internet-előfizetése. A válaszadók 94,6%-a fizetett elő otthoni internetkapcsolatra, 5,4%-a viszont nem.

Az alábbiakban a mobilinternet-előfizetés megoszlását vizsgáltam. Százalékos arányban kissé kevesebb felhasználó rendelkezik mobilinternet-kapcsolattal, egészen pontosan 93,7%-uk, illetve 6,3%-uk nem fizetett elő ezen szolgáltatásra. Tehát az előző kérdéssel összevetve elmondható, hogy a kitöltők nagyobb százaléka használja az otthoni internetkapcsolatot, mint a telefonjukon előfizetett mobilinternetet.

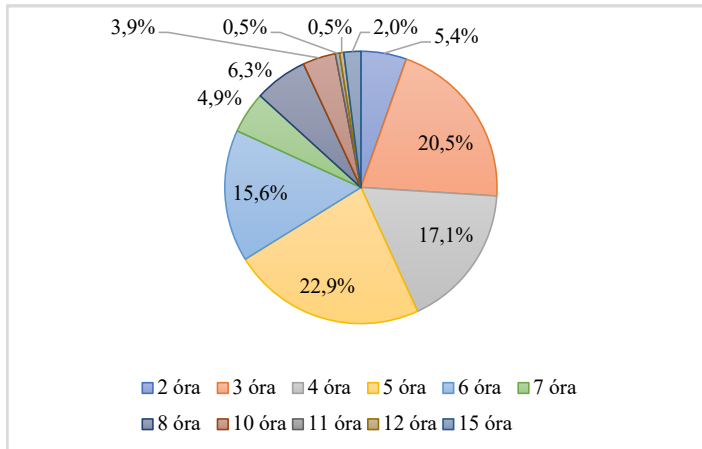
A továbbiakban lényegesnek tartottam azt is kutatni, hogy a Z generáció tagjai milyen készülékeken alkalmazzák a világhálót. Ez egy feleletválasztós kérdés volt, ahol egyéb eszközöket is meg lehetett adni. Összegezvén az adatokat, a legtöbb válasz a telefonra érkezett 99,5%-ban (204 fő), ezt követi a laptopnak a használata, melyre 90,2%-ban (185 fő) jött szavazat, és a harmadik helyre került az okos televízió alkalmazása 45,4%-ban (93 fő). A tabletet 25,4%-ban (52 fő) jelölték, az asztali számítógépet pedig 22,9%-ban (47 fő). Egyéb digitális készüléknek a PlayStation-t 1%-ban (2 fő), az okos kiegészítőket, lakásvezérlést írták 0,5%-ban (1 fő), és végezetül az Xbox-ot 0,5%-ban (1 fő). Ezek alapján tehát megállapítható, hogy a válaszadók többsége a telefonján használja a leggyakrabban az internetet (1. ábra).



1. ábra: Készülékenkénti internethasználat (%)

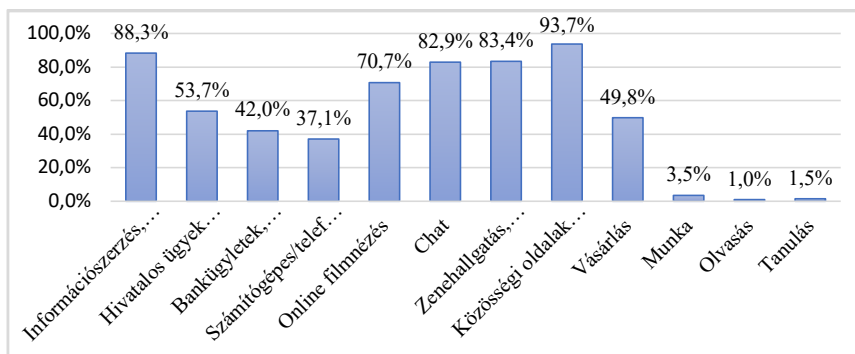
A napi szintű internethasználat óraszámában mérve az alábbiak szerint alakult (2. ábra). A kitöltők 5,4%-a 2 órát tölt az interneten, 20,5%-a 3-at, 17,1%-a 4-et, 22,9%-a 5-öt, 15,6%-a 6 órát, 4,9%-a 7-et, 6,3%-a 8-at, 3,9%-a 10 órát, 0,5%-a 11-et, szintén 0,5%-a 12 órát, valamint 2%-a internetezik napi 15 órát. Összességében kijelenthető, hogy a kérdezettek közül senki nem internetezik 1, 9, 13, illetve 14 órát, azonban a többség napi szinten 5 órát „lóg” a világhálón.





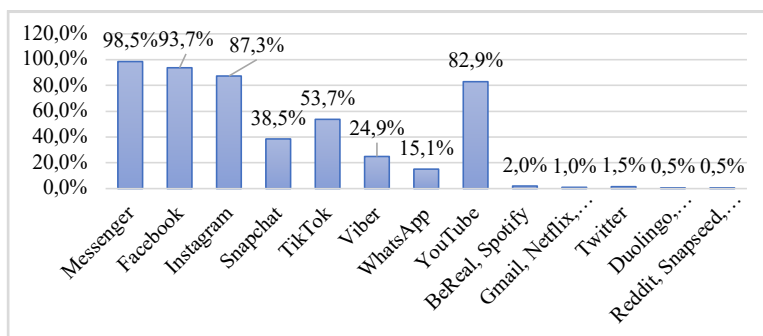
2. ábra: Nap szintű internethasználat óraszámában mérve

Fel szerettem volna mérni azt is, hogy a fiatalok milyen célból alkalmazzák leggyakrabban az internetet (3. ábra). Ennél a résznél több választ is megjelölhettek, illetve önállóan is írhattak válaszokat. Böngészésre, információk gyűjtésére a válaszadók 87,8%-a (180 fő) szavazott, hivatalos ügyeket 53,2%-uk (109 fő), átutalásokat és bankügyleteket 41,5%-uk (85 fő) intéz a világhálón. A számítógépes- és telefonos játékokkal 36,6%-uk (75 fő) játszik, online filmeket viszont 70,2%-uk (144 fő) néz. Üzenetküldésre 82,4%-uk (169 fő), zenehallgatásra és videónézésre pedig 82,9%-uk (170 fő) használja. A közösségi oldalakat a kitöltők 93,2%-a (191 fő), a vásárlást pedig 49,3%-a (101 fő) jelölte. Az egyéb kategóriába többen is írták a munkát, így azt összegezve 3,5%-uk (5 fő) megélhetéséhez nélkülözhetetlen az internet. Végül, de nem utolsó sorban a tanulást 1%-uk (2 fő) írták, amíg az olvasást csak 0,5%-uk (1 fő). Az eredményeket összevetve a legtöbb szavazat a közösségi oldalak használatára érkezett 93,2%-os arányban, tehát a 205 kitöltőből 191-en jelölték ezt a választ. Egy felhasználó „mindenre” alkalmazza a világhálót, így az ő szavazatát mindegyik felelethez hozzáadtam.



3. ábra: Internethasználat leggyakoribb célja

A soron következő kérdés esetén úgyszintén több válasz is lehetséges volt, valamint a kitöltők saját válaszokat is megadhattak. A „Milyen alkalmazásokat használsz a telefonodon?” kérdésre a legtöbben, 98,5%-ban (202 fő) a Messenger-t jelölték, 93,7%-ban (192 fő) a Facebook-ot, 87,3%-ban (179 fő) az Instagram-ot, és 38,5%-ban (79 fő) a Snapchat-et. A TikTok alkalmazást 53,7%-ban (110 fő), a Viber-t 24,9%-ban (51 fő), a WhatsApp-ot 15,1%-ban (31 fő), továbbá a YouTube-ot 82,9%-ban (170 fő) jelölték meg. Az egyéb lehetőségeket összefoglalva a BeReal applikációra 2% (4 fő) szavazat érkezett, a Spotify-ra 2% (4 fő), a Twitter-re 1,5% (2 fő), és a Netflix-re 1% (2 fő). A Duolingo-t 0,5%-a (1 fő), a Gmail-t 1%-a (2 fő), a Telegram-ot, a Google alkalmazásokat, a Wolt-ot, Foodpandát, a Twitch-et, LinkedIn-t, és a Redditet is 0,5%-ban (1 fő) jelölték. Mindezek mellett a Pinterest-et 1% (2 fő) jelölte, a Snapseed-et, a SoundCloud-ot, az OTP Smart Bank alkalmazást, valamint a Tinder-t és a Ludó-t 0,5% (1 fő) (4. ábra).



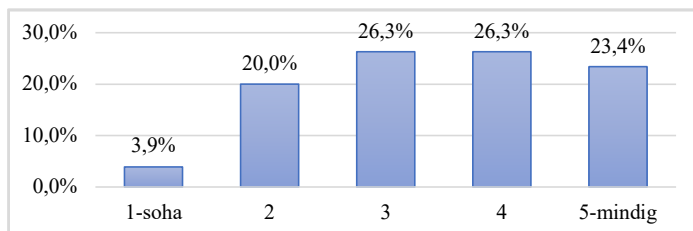
4. ábra: Telefonos alkalmazások használata

Az „Előfordult, hogy a tervezettnél több időt töltesz az interneten?” kérdésre a vizsgált személyek 92,7%-a (190 fő) válaszolt igennel, és 7,3%-a (15 fő) nemmel.

A következő kérdést illetően azt vizsgáltam, hogy a kitöltők megtervezik-e azt, hogy mikor tudnak időt szakítani arra, hogy internetezzenek. A válaszadók 87,8%-a (180 fő) nemmel, viszont 12,2%-a (25 fő) igennel válaszolt, tehát megtervezi a használat idejét.

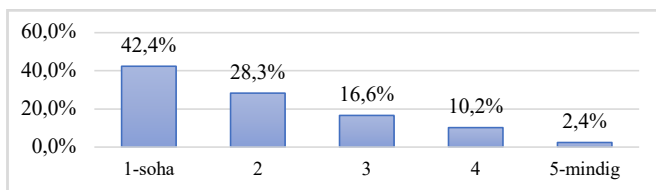
Az alábbiakban a problémás internethasználatra voltam kíváncsi, melyet 1–5-ig terjedő skála segítségével mértem. A kérdések eltérőek, viszont a választási lehetőségek ugyanazt jelentik. Ez esetben az 1-es szám a soha, a 2-es a ritkán, a 3-as a néha, a 4-es a gyakran, végül az 5-ös a mindig.

Az első kérdéssel azt szerettem volna felmérni, hogy a kitöltők milyen gyakran használják az internetet akkor, amikor már aludniuk kellene. A válaszadók 3,9%-a (8 fő) soha nem használja lefekvés előtt az internetet, 20%-a (41 fő) ritkán, 26,3%-a (54 fő) néha, szintén 26,3%-a (54 fő) gyakran, illetve 23,4% (48 fő) mindig.



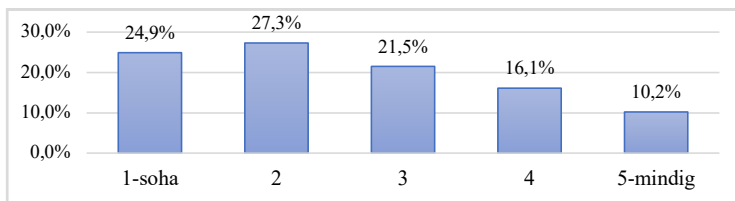
5. ábra: Internethasználat gyakorisága elalvás előtt

Ezután azt vizsgáltam, hogy milyen sűrűn érzik magukat nyugtalanak, feszültnek, ha nem alkalmazhatják annyit a világhálót, mint amennyit szeretnék (6. ábra). Összegezően, a felhasználók 42,4%-a (87 fő) soha nem érez így, 28,3%-a (58 fő) ritkán, 16,6%-a (34 fő) néha, 10,2%-a (21 fő) gyakran és 2,4%-a (5 fő) pedig mindig.



6. ábra: Internetezés elmulasztásából eredő feszültség, nyugtalanság mérése

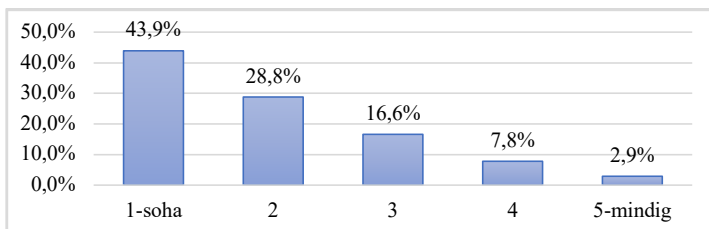
A soron következő „Milyen gyakran tervezed el, hogy csökkented az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?” kérdésnél a megkérdezettek 24,9%-ának (51 fő) soha, 27,3%-ának (56 fő) ritka, 21,5%-ának (44 fő) néha, 16,1%-ának (33 fő) gyakran, illetve 10,2%-ának (21 fő) mindig volt a válasza (7. ábra). Tehát elmondható, hogy a legnagyobb csoport (27,3%) ritkán tervezi el, hogy csökkenti az interneten töltött idejét, de mégsem sikerül számukra.



7. ábra: Tervezett internetezési idő csökkentésének a sikertelensége

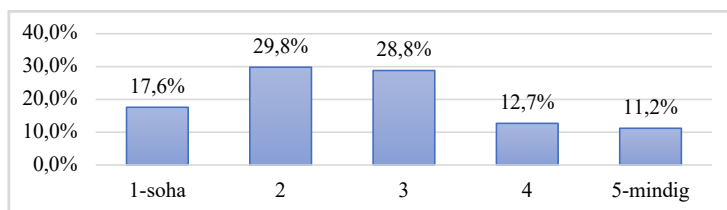
Végül, de nem utolsó sorban vizsgáltam azt is, hogy a válaszadók környezetében lévők milyen gyakran teszik szóvá, hogy túl sok időt töltenek az interneten (8. ábra). Erre válaszul a kitöltők 43,9%-ának (90 fő) soha, 28,8%-ának (59 fő) csak ritkán, 16,6%-ának (34 fő) néha, 7,8%-ának (16 fő) gyakran, valamint 2,9%-ának (6 fő) mindig mondják volt a

válasza. Ebből megállapítható, hogy a megkérdezett fiataloknak nem igazán említi meg a környezetük azt, hogy túl sokat interneteznek.



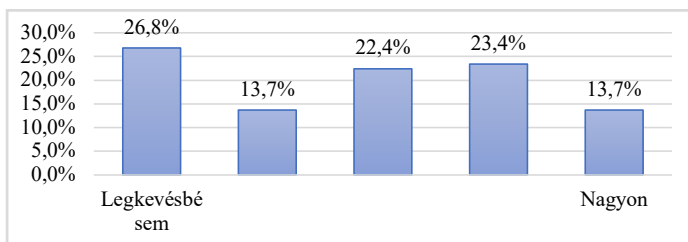
8. ábra: Túl sok internetezés a környezet által

Végezetül ehhez a kérdéskörhöz kapcsolódva szerettem volna azt is megtudni, hogy milyen gyakran fordul elő, hogy az internethasználat miatt nem pihenik a fiatalok kellőképpen ki magukat (9. ábra). A kitöltők 17,6%-ával (36 fő) soha nem fordul elő, 29,8%-ával (61 fő) ritkán, 28,8%-ával (59 fő) néha, 12,7%-ával gyakran, valamint 11,2%-ával mindig, hogy az internethasználat miatt volt fáradt. Tehát láthatjuk, hogy a megkérdezettek többsége csak nagyon ritkán nem pihen ki magát a késő esti internetező „lógása” miatt.



9. ábra: Kevés pihenés az internethasználat miatt

A kérdőív végéhez közeledve fel szerettem volna mérni, hogy a 2020 márciusában megjelenő Covid-19 világvárvány első hulláma milyen mértékben és hogyan változtatta meg a felhasználók internetezési szokásait (10. ábra). A kérdezettek 26,8%-ának a legkevésbé sem, 13,7%-ának (28 fő) viszont nagyon is átalakította az internethasználatát.

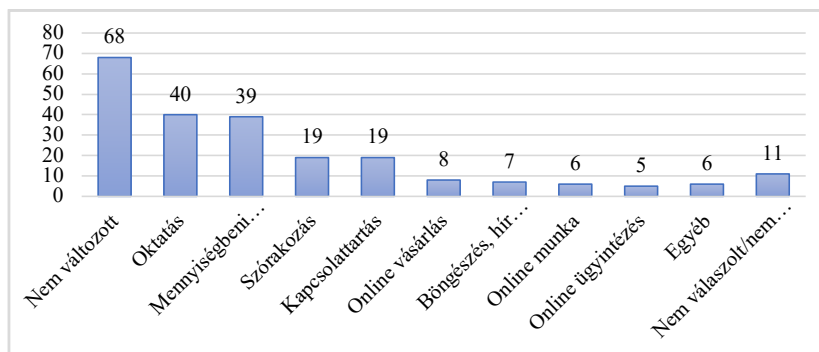


10. ábra: COVID-19 hatása a médiahasználatra

A következő egy hosszabb, feleletválasztós kérdés volt, melyben arra kértem a kitöltőket, hogy fejtsek ki, a pandémia miben változtatta meg az internethasználati szokásaikat (11. ábra). Összességében elmondható, hogy legtöbbszörnek, 68 főnek nem igazán vagy egyáltalán nem változott a Covid-19 hatására a médiahasználati szokása. 40-en írták, hogy az online térben zajló távoktatás miatt töltöttek több időt a világhálón, valamint mennyiségbeli változást illetően 35 főnek megnőtt az internetes jelenléte, 4 főnek pedig csökkent. A szórakozást és a barátaikkal, családtagjaikkal való kapcsolattartást 19-19 fős arányban lehetett mérni. Többen, pontosabban 8-an írták az online vásárlást, 7-en az interneten történő böngészést, hírolvasást, 6-an a munkavégzésük miatt kényszerültek jobban az elektronikus eszközük elé. Mindemellett a vírushelyzetre való tekintettel 5-en az ügyeiket online kezdték el intézni abban az időszakban. Egyéb kategóriába 6 válasz volt tehető, valamint születtek olyan feleletek is, melyek nem értékelhetők vagy a kitöltők nem válaszoltak, ebből összesen 9 darab volt.

Úgy gondolom, hogy születtek olyan válaszok is, melyek elgondolkodtatóak lehetnek a témát illetően, így a számomra érdekesebb visszajelzéseket ismertetem:

- „TikTok függővé tett.” (22 éves nő);
- „Sokkal fontosabbnak érzem az ott levő jelenlétet, de sokkal megterhelőbbnek is.” (21 éves nő);
- „Rossz szokások rögzültek, sokkal többet netezek elalvás előtt, mint előtte, és reggel is első dolgom az, hogy megnézzem a telóm, pedig ez előtte egyáltalán nem volt jellemző.” (24 éves nő);
- „Sokkal jobban ráfüggtem.” (22 éves nő);
- „Inkább az online térben tartom a kapcsolatot a barátaimmal, mint élőben.” (21 éves nő);
- „Többet internetezek, hogy addig se foglalkozzak a stresszel.” (23 éves nő).



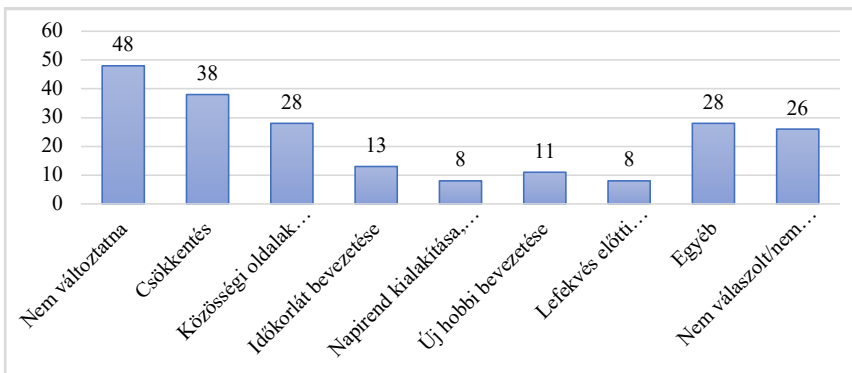
11. ábra: A pandémia okozta változások a tartalomra vonatkozóan

Ehhez kapcsolódva vizsgáltam, hogy a Covidal kapcsolatos zárások lazítása után csökkent-e a kérdezettek interneten töltött ideje. A válaszok szerint 58,5%-ban nem csökkent, 41,5%-ban viszont igen.

A kutatásom utolsó kérdésével azt szerettem volna megtudni, hogy ha változtatnának az internetezési szokásaikon a kitöltők, akkor azt hogyan tennék (12. ábra). Itt is voltak olyanok, akiknek a válaszait több kategóriába is be lehetett sorolni. A válaszok kiértékelésekor 9 kategóriát hoztam létre. Az első csoportba soroltam azt a 48 főt, akik nem változtatnának a médiahasználati szokásaikon, a másodikba kerültek 38-an, akik csökkenteni szeretnék az interneten töltött idejüket. A harmadik kategóriát azok alkotják 28-an, akik több alkalmazást is letörölnének, illetve kevesebbet lennének a közösségi oldalakon. A következő 13 személy időkorlátot vezetne be, és ezen felül 8-an napirendet alakítanának ki, tudatosabban osztanák be az idejüket. A soron lévő klasszisban 11 fő újabb hobbit találna ki, hogy ne csak internetezzen. A lefekvés előtti internetezéstől is többen, pontosabban 8-an megválnának. Azokat a válaszokat, melyeket egy csoportba se tudtam bekezelni, azoknak egy külön, egyéb kategóriát alakítottam ki, ide 28 főt soroltam, továbbá 26 egyénnek nem volt értékelhető a válaszáda.

A kérdést illetően tehát az internetezési szokásokon való változást mértem, melyek között találtam számomra érdekesnek vélt hozzászólásokat, ezeket ismertetem:

- „Kevesebbet töltenék az internettel, többet szeretnék a jelenbe élni és megélni a pillanatokat, minőségi időt tölteni a barátaimmal, családtagjaimmal.” (21 éves nő);
- „Offline hobbitra váltással, csak épp hamar megjelenik a FOMO-érzés.” (22 éves nő);
- „Kevesebb időt pazarolnék el pl. felesleges rövid videókra, melyek negatív hatással vannak az agyműködésre a milliányi inger által.” (21 éves férfi);
- „Ha semmi nem lenne kötelező az internet világához, nem is neteznék, de mivel mindent ott kell intézni, már kb „elvárás” a jelenlét.” (23 éves nő);
- „Digitális detox.” (24 éves férfi);
- „Nem egyből ehhez nyúlnék, ha unatkozok.” (21 éves nő).



12. ábra: Internetezési szokásokon való változtatás

## Hipotézisellenőrzés

Az első felvetésem arra irányult, hogy a fiatalok körében a legelterjedtebb digitális használati eszköz az okostelefon. Az állításom beigazolódt, ugyanis a kérdezettek 99,5%-a ezt a fajta telekommunikációs eszközt preferálja.

A második hipotézisem, hogy a Z generáció tagjai főként a közösségi oldalakat használják az interneten. Ez a kijelentésem ugyancsak bizonyosodott, hiszen a kitöltők 93,2%-a ezeket a platformokat nézi a leginkább, ha az internetet alkalmazza.

A harmadik elméletem, hogy az emberek legtöbbször a késő esti internethasználat miatt nem pihenik ki magukat. A feltételezésem nem igazolódt be, mert a válaszadók 29,8%-ánál ritka ez az eset.

A negyedik feltevésemben pedig azt jelentettem ki, hogy a Covid-19 világjárvány időszakának az első hullámában az emberek többet interneteztek. Ez az állításom szintén nem igazolódt be, mivel a felhasználók 26,8%-ának a legkevésbé sem változtatta meg a médiahasználati szokásait a pandémia.

## Az eredmények összegzése

Úgy vélem, hogy a kérdőíves kutatásom folyamán sikerült egy kis betekintést nyernem a Z generáció internethasználati szokásaiba.

A kutatás során láthatóvá vált, hogy a válaszadók leggyakrabban és legtöbbször a mobiltelefonjukon a Messenger-t mint kapcsolattartó alkalmazást használják. Továbbá konstatálható, hogy napi szinten 5 órát töltenek az online térben, aminek legfőbb célja a közösségi oldalakon való részvétel.

A szakirodalom által említett problémás internethasználattal kapcsolatos kérdéskörben a válaszadók véleményét 1-től 5-ig terjedő skálán mértem. Megfigyelhető, hogy a kérdezettek többségének a jelölése megoszlik a „néha”, illetve a „gyakran” válasz között az elalvás előtti internetezés gyakoriságát tekintve. A felhasználók nagyobb aránya soha nem érzi magát feszültnek vagy nyugtalannak, ha nem alkalmazhatja annyit a világhálót, mint amennyit szeretné.

Látható, hogy javarészt ritkán megtervezik ugyan, hogy csökkentik az interneten töltött idejüket, azonban ez nem sikerül. Abból is probléma szokott adódni, hogy az egyén elhanyagolja a körülötte lévőket a világháló miatt, ugyanakkor a kitöltők válaszaiból ítélve soha nem szokták ezt a környezetükben szóvá tenni.

A fentiekben megfigyelhetővé vált a lefekvés előtti internet-használat megoszlása, melyből arra következtethetünk, hogy a kitöltők többségénél ritka az az eset, melyben az internetezés miatt nem pihenik ki magukat, így ez az állításom nem igazolódt be.

A vizsgálat során az is kiderült, hogy a 2020 márciusában megjelenő Covid-19 világjárvány a legkevésbé sem változtatta meg a vizsgált korosztály felhasználóinak

internetezési szokásait, tehát ez a feltételezésem sem támasztható alá. Továbbá ehhez kapcsolódva megállapíthatóvá vált, hogy a pandémia okozta zárások lazítása után csökkent a kitöltők interneten töltött ideje. Mindezek mellett végezetül kijelenthető, hogy a legtöbbször nem kíván változtatni az internetezési szokásain.

## Összegzés

Vizsgálatom célja az volt, hogy betekintést nyerjek a 18–26 év közötti fiatalok internet-használati szokásaiba, továbbá hogy képet kapjak arról, hogy mennyire befolyásolja az életüket az őket körülvevő telekommunikációs eszközök, valamint a média világa.

Tanulmányom első részében az elméleti áttekintés során elsősorban a tömegkommunikáció átalakulását mutattam be, és azt, hogy milyen hatással volt a társadalomra és a felhasználókra az internet megjelenése. Lényegesnek tartottam megemlíteni azt is, hogy a serdülő korosztálynak a tudományos források alapján milyen internetezési habitusa van, illetve a 2019-ben kialakult vírushelyzet miképpen alakította át ezen szokásokat.

A következőkben kitértem a vizsgálatomat érintett korcsoportra, a Z generációra, és bemutattam a digitalizációhoz való viszonyukat.

Végül az utolsó elméleti részben bemutattam, hogy mit érdemes tudni az internet-dependenciáról, továbbá lényegesnek tartottam megemlíteni ezen függőség típusait, tüneteit, illetve, hogy ezekre milyen kezeléseket javasolnak prevenció céljából.

A tanulmányom második részében, a kérdőíves empirikus vizsgálatban főként azt szerettem volna mérni, hogy a 18–26 év közötti fiatalok napjainkban milyen készüléken használják leggyakrabban a világhálót, ezt hány órán keresztül végzik, továbbá, hogy mi célból alkalmazzák. Érdekesnek találtam vizsgálni azt is, hogy mely alkalmazásokat preferálják a leginkább. Ezen felül a Z generáció problémás internethasználattal való kapcsolatát tanulmányoztam, valamint mindemellett a pandémia okozta változásokra is kitértem. Utolsó kérdéssel viszont szerettem volna nagyobb betekintést nyerni abba, hogyha változtatnának az internetezési szokásaikon, akkor azt milyen módon tennék.

Számomra a legnagyobb meglepetést a vírushelyzettel kapcsolatban feltett kérdésre adott visszajelzések adták, ugyanis azt feltételeztem, hogy a bezárások következtében sokkal nagyobb mértékben kezdték el használni az internetet, mint azelőtt. Főként a pandémia első hullámában, amikor az emberek rá voltak kényszerítve az online történő munkavégzésre, tanulásra, és az egyéb ügyek lebonyolítására.

Végezetül úgy gondolom, hogy én, mint szociálpedagógus hallgató a későbbi munkám során fel tudom hívni a fiatalok figyelmét arra, hogy az internet széles spektruma mellett a negatívumaira is oda kell figyelni. Véleményem szerint, akár már az általános iskola ötödik osztályától lehetne indítani egy-két alkalmas preventív foglalkozást a világháló veszélyeiről, mert a tapasztalataim alapján egyre több olyan fiatal kezébe



kerül őrízetlenül okoseszköz, akik nem rendeltetésszerűen alkalmazzák azokat, vagy sok esetben válnak az internetes csalók áldozataivá.

## Irodalom

- Kárpáti László (2019): Gondolatok a Z-generáció társas jellemzőiről és ezek lehetséges társadalmi hatásairól. *Közélet*, 6. 3–4. sz. 77–91. <https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2016/04/K%3%96ZEL%3%8DT%3%89SEK-2019.3-4..pdf#page=77> (2022.10.22.)
- Kiss Hedvig és Pikó Bettina (2018): Problémás okostelefon- és internethasználat középiskolás és egyetemista fiatalok körében – a veszélyeztetettség meghatározása klaszteranalízis alapján. *Új Pedagógiai Szemle*, 68. 5–6. sz. 22–43. [http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/15286/1/UPSZ\\_Kiss\\_H\\_Pik\\_B\\_PIH\\_s\\_POH\\_klaszteranalizis.pdf?fbclid=IwAR3XXzuPQ-QnfM3t-JiAs5KaPks2l9U9-qmnHBN-qkWTDHAqiuQTt7pFOjpg](http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/15286/1/UPSZ_Kiss_H_Pik_B_PIH_s_POH_klaszteranalizis.pdf?fbclid=IwAR3XXzuPQ-QnfM3t-JiAs5KaPks2l9U9-qmnHBN-qkWTDHAqiuQTt7pFOjpg) (2022.10.31.)
- Koronczai Beatrix (2013): *A problémás internethasználat és internetfüggőség mérése, valamint személyiségpszichológiai jellemzői*. Doktori (PhD) disszertáció. Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Budapest. [https://ppk.elte.hu/file/koronczai\\_beatrix\\_dissz.pdf](https://ppk.elte.hu/file/koronczai_beatrix_dissz.pdf) (2022.09.10.)
- (KSH, 2020) Központi Statisztikai Hivatal (2020): *Digitális gazdaság, 2020*. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/ikt/2020/02/index.html?fbclid=IwAR2rf6cxA4kxVGDexfMxCnsD1\\_qA23O62IAeKDvoGNTikhgJGic297SF4Q](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/ikt/2020/02/index.html?fbclid=IwAR2rf6cxA4kxVGDexfMxCnsD1_qA23O62IAeKDvoGNTikhgJGic297SF4Q) (2022.11.01.)
- Mészáros Adél (2015): *Áldás vagy ártalom? Az internetfüggőség*. Szocioblog. 2015. január 18. <http://bbteszocioblog.blogspot.com/2015/01/aldas-vagy-artalom-az-internetfuggoseg.html?m=1> (2022.06.01.)
- Prievara Dóra Katalin (2018): *A problémás internethasználat pszichoszociális háttértényezői és prevenciósi lehetőségei*. PhD-értekezés. Kézirat. Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. [https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9794/1/Phd\\_Dolgozat\\_Prievara\\_Dora\\_2018.pdf](https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9794/1/Phd_Dolgozat_Prievara_Dora_2018.pdf) (2022.10.18.)
- Ritter Andrea, Fábián Zsolt, Pillók Péter és Hoyer Mária (2004): Felmérés a magyarországi Internet-használatról: betegség vagy korosztályra jellemző tünet? – Az Internet-függőség helyzetének megítélése két kutatás tükrében. *Információs Társadalom*, 4. 1. sz. 121–134. <http://real.mtak.hu/147273/1/inftars.IV.2004.1.8.pdf> (2022.11.12.)
- Szabados Sándor (2009): Oktatás–Informatika. *Digitális bennszülöttek*, 1. 1. sz. 19–23. [https://www.eltereader.hu/media/2013/05/Okt\\_Inf\\_2009\\_1\\_opt.pdf#page=21](https://www.eltereader.hu/media/2013/05/Okt_Inf_2009_1_opt.pdf#page=21) (2022.10.29.)
- Sz. n. (2020): *A koronavírus hatása az internethasználatra és a digitális szolgáltatásokra*. <https://szazadveg.hu/hu/2020/11/23/a-koronavirus-hatasa-az-internethasznalatra-es-a-digitalis-szolgaltatasokra~n684> (2022.11.01.)
- Szöke-Milinte Enikő (2020): A Z generáció kognitív sajátosságai. In: H. Varga Gyula (szerk.): *Személyközi és médiakommunikációs tudatosság az iskolában*. Hungarovox Kiadó, Budapest. 23–41. [http://komnev.hu/wp-content/uploads/2020/05/TK12-pdfprint\\_j%3%B3-2.pdf#page=23](http://komnev.hu/wp-content/uploads/2020/05/TK12-pdfprint_j%3%B3-2.pdf#page=23) (2022.10.21.)