

## A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása\*

Demetrovics Zsolt<sup>1</sup>, Szeredi Beatrix<sup>2</sup>, Nyikos Emese<sup>3</sup>

1 Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

2 Gyál Város Önkormányzatának Nevelési Tanácsadója

3 III. kerület Pedagógiai Szolgáltató Intézet, Intézménypszichológusi Hálózat

141

**Összefoglalás:** *Háttér és célkitűzés:* Klinikai esetismertetésekben és a szakirodalomban is mind gyakrabban jelentkezik az internetfüggőség problémája, egyre több vizsgálat készül a témában. Ennek ellenére mindeddig standardizált mérőeszköz nem készült az internetfüggőség, illetve a problémás internethasználat mérésére. Vizsgálatunk célja egy ilyen mérőeszköz kialakítása volt.

*Módszer:* Az eddigi vizsgálatok eredményeit, illetve Young (1998) kérdőívével szerzett korábbi tapasztalatainkat felhasználva egy 30 tételből álló kérdéssort generáltunk, amelyet, más kérdőívekkel együtt interneten keresztül vettünk fel. *Vizsgálati személyek:* A vizsgálatban 1037 fő vett részt. A válaszolók 54,1%-a férfi. Az megkérdezettek átlagéletkora 23,3 év (szórás 9,1). *Eredmények:* A tételeken végzett reliabilitás analízis és faktoranalízis eredményeként egy 18 tételű kérdőívet hoztunk létre, amely három alskálával rendelkezik (obszesszió, elhanyagolás, kontroll-zavar). A Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH-K) Cronbach-alfa értéke 0,872, s valamennyi alskála 0,7 fölötti értéket mutat. A szerzők a főbb szociodemográfiai változók mentén történő ismertetés mellett bemutatják a különböző mértékű problémákkal birkózó internethasználók legfontosabb jellemzőit.

*Következtetés:* Vizsgálatunk során olyan mérőeszközt sikerült kialakítanunk, amely alkalmas az internethasználat okozta problémák mértékének azonosítására.

**Kulcsszavak:** internet; internetfüggőség; problémás internethasználat; skála; reliabilitás

**Summary:** *Background and aims of the study:* Despite the fact that more and more clinical case studies and research reports are published on the growing problem of internet addiction, no standardized tool is available to measure problem internet use or internet addiction. The aim of our study was to create such a questionnaire.

*Method:* Based on earlier studies and our earlier experiences with Young's (1998) questionnaire we have created a 30 item questionnaire, which has been assessed together with other questionnaires. *Subjects:* We have collected data from 1037 persons (54.1% male, average age 23.3 year; sd 9.1) through the internet.

*Results:* As a result of reliability analysis and factor-analysis we have created a questionnaire consisting of 18 items. The questionnaire contains three subscales which are the following: obsession, neglect and control-disorder. The Cronbach-alfa of Problem Internet Use Questionnaire (PIUQ) is 0.872, and all subscales have rates higher than 0.7. In addition to the presentation of the questionnaire the authors also provide data about the most important characteristics of the internet users with different levels of problems.

*Conclusion:* The Problem Internet Use Questionnaire (PIUQ) is proven to be capable of measuring the extent of problems caused by the "misuse" of internet.

**Key words:** internet; internet addiction; problem internet use; scale; reliability

### Bevezetés

Korábbi vizsgálatunk megerősítette azt a hipotézist, miszerint a túlzott mértékű internethasználat következményeként akár a mindennapi életvitelt károsító pszichoszociális problémák

megjelenésére is számítani lehet (1). Ez az eredmény, összhangban más vizsgálatok tapasztalataival (pl. 2-5), a jelenség további vizsgálatára ösztönöz. Ugyanakkor, mivel viszonylagosan új jelenségről van szó, az elmúlt években kezdődtek csak meg a kísérletek egy olyan mérőeszköz

\* A kutatás megvalósítását a Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium KAB-KT-02-13 kódszámú támogatása tette lehetővé.

kialakítására, amely alkalmas lehet az internet-függőség vagy a problémás internethasználat mérésére. A legszélesebb körben használt kérdőív Young (6) Patológias Internethasználat kérdőíve, amelynek azonban pszichometriai jellemzői nem ismertek; validitásának és reliabilitásának mérésére nem történtek kísérletek. Annak ellenére így van ez, hogy a kérdőív használata a nemzetközi gyakorlatban is viszonylagosan elterjedt. A kérdőív hazai alkalmazása során (7) sem történt meg annak adaptálása, illetve a mérőeszköz pszichometriai jellemzőire vonatkozó adatok nem kaptak publicitást. Kezdeti eredményeket közöl mérőeszközének (Generalized Problematic Internet Use Scale, GPIUS) egyetemista populáción történt alkalmazásáról Caplan (8), amelyet Davis (5) modellje alapján alakított ki. A szerző vizsgálata eredményeként a problémás internethasználat hét összetevőjét azonosította: a hangulatváltozás, az interneten keresztül rendelkezésre álló szociális előnyök észlelése, az internethasználattal kapcsolatos negatív következmények, kompulzivitás, az interneten eltöltött idő mennyisége, megvonási tünetek, valamint az interneten keresztül megtapasztalt szociális kontroll. Davis és munkatársai (9), szintén egyetemista populációt (211 fő) vizsgálva négy összetevőt azonosítottak: az impulzuskontroll csökkenése, magányosság/depresszió, szociális komfort, elvonódás. Az idézett vizsgálatok mindazonáltal exploratív, feltáró jellegűek, úgy tűnik megbízható pszichometriai jellemzőkkel bíró, elfogadott eszköz egyelőre nem áll még rendelkezésre.

Ugyanakkor, a problémás internethasználat jelenségének további vizsgálatához elengedhetetlen, hogy birtokában legyünk egy olyan, megbízhatóan és validan működő mérőeszköznek, amely képet ad a vizsgálati személyek internethasználata következtében felmerülő problémáinak súlyosságáról. Ennek hiányában, a jelenség vizsgálata olyan lenne, mintha a problémás internethasználat, illetve az internetfüggőség jellemzőit úgy akarnánk leírni, hogy előtte nem definiáltuk pontosan, hogy mit is értünk e jelenség alatt. Jelen tanulmány célja, hogy egy ilyen mérőeszközzel kapott kezdeti tapasztalatainkat közlétegyük.

## Előzmények

Már említett korábbi vizsgálatunk során (1), a problémás internethasználat mérésére egy 30 tételes kérdőívet állítottunk össze, amelyet *Internetfüggőségi Kérdőívnek* neveztünk. A kérdőív néhány tétel esetében Young (1998) *Patológias Internethasználat* kérdőíve tételeinek fordítását, más esetekben ezek módosítását tartalmazta, részben pedig a problémás internethasználatról olvasható önbeszámoló és elemzések alapján további tételeket generáltunk (6). Ezzel az *Internetfüggőségi Kérdőívvel* a kezdeti vizsgálatot követően is folytattuk az adatfelvételt két másik, hasonló felmérés keretében mindaddig, amíg elegendő vizsgálati adat gyűlt össze ahhoz, hogy a kérdőív pszichometriai elemzését elvégezhessük. Az adatfelvétel minden esetben az interneten keresztül történt. Cronk és West (10) eredményei szerint az interneten történő adatfelvétel a válaszolási arányt igen, de az eredményeket nem befolyásolja a papír-ceruza módszerrel összehasonlításban.

## Terminológiai kérdések: internetfüggőség vagy problémás internethasználat

Itt szükséges röviden kitérni a terminológiai kérdésekre. A témával kapcsolatosan az *internetfüggőség* elnevezés terjedt el leginkább. Young már említett népszerű könyve (6) is ezt a kifejezést használja, s ezt a használati formát erősítette Ivan Goldberg diagnosztikus javaslata is (11). Goldberg, az *Internetfüggőségi zavar* elnevezést használva, a DSM-IV „Pszichoaktív szerdependencia” diagnózisra vonatkozó kritériumrendszerét adaptálta az internethasználat problematikájára. Az egyszerű elméleti transzplantációt azonban, az ő esetében sem követte empirikus munka. Sőt, a fent tárgyalt empirikus hiányok mellett, az elmúlt években a magyar szakirodalmat is elérte az az elméleti-gyakorlati vita, amely egyáltalán az internetfüggőség önálló nosológiai entitásként való tárgyalását kérdőjelezi meg (12, 13). Mindezek alapján, saját mérőeszközünk kialakításakor megalapozottabbnak

túnt az internetfüggőség helyett a problémás internethasználat kifejezés használata. Ily módon a következőkben az *internetfüggőség* vagy *internet addikciós zavar* kifejezést fenntartjuk a jövőben potenciálisan kidolgozásra kerülő, ámde jelenleg még definiálatlan, empirikus tapasztalaton és szakmai konszenzuson alapuló diagnosztikus kritériumrendszerrel nem bíró lehetséges viselkedési zavar szindróma jelzésére, míg az internethasználattal kapcsolatosan felmerülő addikciós és egyéb kapcsolódó problémák együttesét a *problémás internethasználat* elnevezéssel illetjük.

## Minta

Az adatfelvételre 2000 és 2002 között került sor. Az összesen felvett 1064 kérdőívből 1037 (97,5%) bizonyult értékelhetőnek. Mintánk az adatfelvétel módszeréből következően nem reprezentatív; egy jelenleg folyó kutatásban azonban reprezentatív mintán is megismételjük a vizsgálatot. Az eredmények közlése 2004 során várható.

A válaszolók 54,1%-a volt férfi (9 esetben nincs adat). Az átlagéletkor 23,3 év (szórás 9,1). A legfiatalabb válaszoló 9, míg a legidősebb 69 éves volt. A válaszolók többsége, közel háromnegyedik (72%) 14 és 28 év közötti. A nők átlagosan mintegy fél évvel fiatalabbak (23 évesek), mint a férfiak (23,6 év); a különbség nem szignifikáns ( $t=1,127$ ).

A vizsgálati személyek többsége budapesti lakos (44%), és nagyjából ugyanennyien (43,9%) élnek egyéb városokban (megyeszékhelyen vagy más városban).

Közel minden második válaszoló (44,7%) ép családban él (mindkét szülővel együtt), míg mintegy fele ennyien (21,8%) vannak azok, akik partnerükkel vagy házastársukkal élnek együtt. További közel egyötöd (18,1%) egyszülős családban (vagy csak az anyával, vagy csak az apával) él, míg 2,8% azok aránya, akik újrastrukturált (egy szülő és egy nevelőszülő) családban élnek. Jelentős részt tesznek ki a mintában az egyedül élők, majd minden tizedik kitöltő (9,1%) nem osztja meg másval a lakását.

A kérdőívet kitöltők valamivel több, mint fele

(51,3%) elsődlegesen tanul, míg 43,8% azok aránya, akik elsődlegesen dolgoznak. A semmilyen elfoglaltsággal nem rendelkezők aránya 3,3%.

Az iskolai végzettséget tekintve a vizsgálati személyek negyede (23,7%) rendelkezik felsőfokú végzettséggel, míg az érettségizettek aránya 43,9%. Valamivel több mint minden negyedik megkérdezett (27,7%) azonban legfeljebb az általános iskolát fejezte be. Ez azonban többnyire nem az alacsony iskolai végzettséget jelzi, hiszen a se szakmával, se érettségivel nem rendelkezők 96,1%-a nem idősebb 18 évesnél. Talán a nemek közötti mintegy fél éves életkori különbség is hozzájárul, hogy míg minden harmadik nő legfeljebb nyolc általánost végzett, addig ez csak minden negyedik-ötödik férfiről mondható el. Lényegesen magasabb, majdnem négyszeres ugyanakkor a férfiak aránya a szakmunkások között (7,1%, míg a nők esetében 1,9%).

A megkérdezettek szüleit tekintve, az apák között valamivel kevesebb a legfeljebb 8 általánost végzetek aránya, mint az anyák esetében (1,5%, illetve 1,2%), míg a szakmunkások az apák között vannak többen (18,6%, illetve 11,6%). Érettségivel, illetve diplomával megközelítőleg azonos arányban rendelkeznek az apák és az anyák (69,1% és 72,5%). Minden huszadik megkérdezett jelezte, hogy mindkét szülő felsőfokú diplomával rendelkezik, s pontosan ugyanilyen arányban fordult elő, hogy az egyik szülőnek van diplomája. A leggyakoribb kombináció (61%), hogy mindkét szülő érettségizett.

## Az Internetfüggőségi Kérdőív (IFK) adatainak elemzése, a Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH-K) kialakítása

A személyeknek valamennyi kérdésre vonatkozóan egy 1-től 5-ig terjedő, ötfokú skálán kellett megítélniük, hogy az adott állítás mennyire igaz rájuk. A teljes tesztbatteríát – a három adatfelvétel során (2000 és 2002 között) – összesen 1064 személy töltötte ki. Közülük 27 személy (2,5%) az IFK 30 tételéből háromnál (10%) többet hagyott kitöltetlenül. Az ő adataikat nem

vettük figyelembe a feldolgozás során. A fennmaradó összesen 1037 személyből összesen 84 fő (8,1%) hagyott kitöltetlenül egyetlen tételt, 19 személy (1,8%) nem válaszolt két tételre, míg 5 fő (0,5%) három tétel esetében nem adott választ. Ezekben az esetekben a kitöltetlenül hagyott tételeket a többi személy válaszáinak átlagával pótoltuk. Az elemzéseket így módon végül 1037 személy adatainak végeztük el. Mint látni fogjuk, a kérdőív kialakítása során mindazonáltal figyelembe vettük az egyes tételek „meg nem válaszolásának” kérdését is.

### Reliabilitás analízis

A tételeket első lépésben aszerint vizsgáltuk, hogy milyen arányban fordult elő, hogy az adott tételt nem választották meg a vizsgálati személyek. A legmagasabb arányban (5,1%) meg nem választott tétel a 6. tétel volt („Milyen gyakran kapsz rossz jegyet, vagy hanyagolod el a tanulást az internetezés miatt?”), míg a 3. tétel („Milyen gyakran választod az internetezést a partnereddel való együttlét helyett?”) esetében 1,4% nem adott választ. Az összes többi tétel esetében kevesebb, mint 10 esetben (<1%) fordult elő, hogy nem született válasz.

A 30 tételen elvégzett reliabilitás analízis alapján kapott Cronbach-alfa 0,911. Az egyes tételek a többi tétellel való korrigált korrelációja (corrected item-total correlation) 0,26 és 0,66 között változott. Mindazonáltal 0,3 alatti korreláció összesen két esetben fordult elő: a 7. tétel esetében 0,26 („Milyen gyakran nézed meg, hogy kaptál-e e-mailt, mielőtt bármi más szükségeset csinálnál?”), illetve a 23. tétel esetében 0,29 („Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kéne kérned internethasználatod miatt?”).

### Faktoranalízis

A 30 tételen faktoranalízist végeztünk; varimax rotációval. Az analízis alapján négyfaktoros, il-

letve háromfaktoros megoldások születtek. Előbbi esetben az első három faktor megegyezett a háromfaktoros megoldás faktoraival, megjelent azonban egy három tételt tartalmazó negyedik faktor is. Ezek közül két tétel (22. és 23. tétel) a *problémaészlelésre és a segítségkérés szükségességére* vonatkozott, míg a harmadik (30. tétel) tartalmilag nem kötődött szorosan az előbbi kettőhöz, ugyanakkor viszonylagosan magasan korrelált az első két faktoral. Mivel az előbbi két tétel jól illeszkedett a harmadik faktorba is, végül ezen, negyedik faktor elvetése és a háromfaktoros megoldás alkalmazása mellett döntöttünk. A három faktor összesen a variancia 41,96%-át képes magyarázni. Ezen, negyedik faktor esetleges önállóságának megvizsgálása mindazonáltal későbbi kutatás tárgya lehet.

A háromfaktoros megoldás a következőképpen alakult.

Az (1) *első faktorba* összesen 11 tétel került (1. táblázat<sup>1</sup>). Ezek a tételek tartalmilag egyrészt az *internettel való gondolati elfoglaltság* köré csoportosultak, vagyis olyan dolgokra vonatkoztak, hogy az illető napközben sokat ábrándozik, fantáziál az internetről, várja, hogy mikor kerül ismét számítógép (internet) közelébe, másrészt pedig az *internethasználat hiánya keltette feszültségre, nyugtalanságra, lehangoltságra* kérdeztek rá. Ezt a faktort „*obszesszió*” skálának neveztük el.

A (2) *második faktorba* összesen 10 tétel került. Ezek tartalmilag a *mindennapok részét képező tevékenységek, illetve alapvető szükségletek elhanyagolására* vonatkoztak. Olyan tételek kerültek ide, amelyek az otthoni teendők, a munkatevékenység, a tanulás, az étkezés, a partnerkapcsolat vagy egyéb tevékenységek háttérbeszorulására, ezeknek a fokozott internethasználat következtében történő elhanyagolására kérdeztek rá. Éppen ezért a faktort „*elhanyagolás*” skálának neveztük el.

A (3) *harmadik faktorba* 8 tétel került. Ezek a tételek az *internethasználat kontrollálásának nehézségére* utaltak. Azt fejezték ki, hogy a személy a tervezettnél gyakrabban és/vagy

1 A 0,1-nél kisebb értékeket nem jelöltük.

	1. faktor Obszesszió	2. faktor Elhanyagolás	3. faktor Kontroll- zavar	Kommu- nalitás*	Korrigált item-total korreláció
27. Milyen gyakran ábrándozol az internetről?	789		139	,644	,5327
15. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni?	752	198	143	,626	,6067
25. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna?	693	242	222	,589	,6367
28. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni?	669	321	135	,569	,6296
20. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre?	633	256	217	,513	,6033
12. Milyen gyakran foglalkoztat a gondolat, hogy az életed internet nélkül üres, unalmas és örömtelen lenne?	631	407		,568	,6239
26. Milyen gyakran álmodsz az internettel?	630		132	,417	,3826
11. Milyen gyakran kapod magad azon, hogy már azt várod, amikor újra internetezni fogsz?	618	424	129	,579	,6624
10. Milyen gyakran tereled el a figyelmedet életed zavaró gondolatairól az internet megnyugtató világával?	480	375	199	,411	,5783
13. Milyen gyakran csattansz fel, kiabálsz másokkal vagy idegeskedsz, ha valaki megzavar, miközben internetezel?	436	369	145	,347	,5179
30. Milyen gyakran érzed úgy, hogy nem tudsz a munkádra megfelelően koncentrálni, mert az internet jár a fejedben?	423	174	357	,337	,4930
2. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess?	177	733	176	,599	,5999
14. Milyen gyakran internetezel, amikor aludnod kellene inkább?	144	624		,417	,4699
3. Milyen gyakran választod az internetezést a partnereiddel való együttlét helyett?	102	572		,340	,3956
8. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt?		531	327	,392	,4681
5. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkhöz arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten?	266	528	236	,405	,5558
6. Milyen gyakran kapsz rossz jegyet, vagy hanyagolod el a tanulást az internetezés miatt?	113	474	209	,281	,4146
19. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni?	298	457		,307	,4630
21. Milyen gyakran felejtessz el enni az internetezés miatt?	311	423	122	,290	,4647
29. Milyen gyakran fordul elő, hogy az idődet az internetezéshez szükséges felszerelések (szoftverek, könyvek stb.) beszerzésével töltöd?	224	410		,225	,3100
4. Milyen gyakran alakítasz ki új kapcsolatokat internethasználókkal?	276	308	114	,184	,3753
7. Milyen gyakran nézed meg, hogy kaptál-e e-mailt, mielőtt bármi más szükségeset csinálnál?		286	173	,114	,2581
24. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kéne az internetezéssel töltött időt?		222	760	,627	,4573

1. táblázat (folytatás a következő oldalon)

17. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?	130	285	720	,616	,5627
18. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten?	224		645	,467	,4213
22. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra?	170	162	602	,417	,4478
1. Milyen gyakran érzed úgy, hogy tovább internetezel, mint ahogy előzőleg tervezted?		425	500	,433	,4366
16. Milyen gyakran veszed észre magadon amikor internetezel, hogy azt mondd: „Csak még egy pár perc és abbahagyom”?	253	289	488	,385	,5280
23. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kéne kérned internethasználatod miatt?	233		461	,273	,2857
9. Milyen gyakran kezdesz védekezni vagy titkolózni, ha azt kérdezik, mit csinálsz az interneten?	259	126	366	,217	,3749
A faktorok magyarázó ereje (%)**	16,802	13,788	11,373		

**1. táblázat** (folytatás az előző oldalról)

A 30 tételre elvégzett varimax rotációs faktoranalízis eredménye

\* A kommunalitás azt mutatja, hogy a három faktor az adott tétel hány százalékát magyarázza.

\*\* A faktorok magyarázó erejére (a variancia hány százalékát magyarázza az adott faktor) vonatkozóan a rotáció utáni adatokat közöljük.

hosszabb ideig használja az internetet, illetve hogy tervei ellenére sem tudja csökkenteni az internethasználatát. A tételek utaltak az internethasználat problémaként való észlelésére is. A faktort „*kontrollzavar*” skálának neveztük el.

A továbbiakban az egyes tételeket mind tartalmilag, mind az egyes skálákban elfoglalt súlyuk mentén áttekintettük annak érdekében, hogy az egyes skálákat tovább szűkítve minél egyértelműbb faktorstruktúrát hozzunk létre.

Egy tétel (7. tétel) egyik faktorban sem jelent meg egyértelműen (több faktoral is korrelált, de valamennyivel 0,3 alatti szinten), illetve egyéb mutatói (kommunalitás, item-totál korreláció) is azt jelezték, hogy nem illeszkedik a skála egészébe. Három további tétel (4., 9. és 30. tétel), bár 0,3-as szinten jelent meg (legalább) egy faktorban, hasonlóan magas korrelációt mutatott más faktorokkal is. Ily módon ezeket is kizártuk a további elemzésből.

A továbbiakban elhagytuk a 6. tételt, mivel alacsony kommunalitása mellett ez volt az a tétel, amelyet a válaszolók viszonylagosan magas arányban (5,1%) nem válaszoltak meg. Ezt követően az egyes skálákból azokat a tételeket hagy-

tuk el, amelyek magas (általában 0,3 feletti) korrelációt mutattak valamelyik másik skálával is. Ily módon az „*obszesszió*” skálából kivettük a 10., 11., 12. és 13. tételt, az „*elhanyagolás*” skálából a 21. és a 29. tételt, valamint a „*kontrollzavar*” skálából az 1. tételt. Így végül összesen két tétel esetében (8. és 28. tétel) fordul elő, hogy az valamely más skálával is 0,3 fölötti korrelációt mutat.

Végül három, egyenként hat-hat tételt tartalmazó, skálát kaptunk, amelyeket a 2. táblázat\* mutat be.

**A skálák bemutatása**

A három alskálán, illetve főskálán reliabilitás analízist végeztünk (3. táblázat). Mindhárom alskála és a főskála esetében is 0,7 feletti Cronbach-alfát kaptunk, ami a skálák magas koherenciáját jelzi. A legmagasabb érték (0,87) a teljes skála viszonylatában jelentkezett. Ezzel összhangban szintén magas, egy tétel kivételével (18. tétel: 0,32), 0,4 feletti item-totál korrelációt kaptunk valamennyi item esetében az al-

\* A 0,1-nél kisebb értékeket nem jelöltük.

1. faktor	2. faktor	3. faktor
Obszesszió	Elhanyagolás	Kontroll-zavar

1. Milyen gyakran ábrándozol az internetről? (27)	789		
4. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni? (15)	752		
7. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna? (25)	693		
10. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni? (28)	669	321	
13. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre? (20)	633		
16. Milyen gyakran álmodsz az internettel? (26)	630		
2. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess? (2)		733	
5. Milyen gyakran internetezel, amikor aludnod kellene inkább? (14)		624	
8. Milyen gyakran választod az internetezést a partnerreddel való együttlét helyett? (3)		572	
11. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt? (8)		531	327
14. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten? (5)		528	
17. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni? (19)		457	
3. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kéne az internetezéssel töltött időt? (24)			760
6. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül? (17)			720
9. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten? (18)			645
12. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra? (22)			602
15. Milyen gyakran veszed észre magadon amikor internetezel, hogy azt mondod: „Csak még egy pár perc és abbahagyom”? (16)			488
18. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kéne kérned internethasználatod miatt? (23)			461

## 2. táblázat

A 18 tételű Problémás Internethasználat Kérdőív faktorstruktúrája (a tétel után zárójelben olvasható szám, a tétel eredeti sorszáma)

skálák vizsgálatakor, s ugyanennek a tételnek a kivételével (18. tétel: 0,2951) 0,38 fölötti értékek mutatkoztak a teljes skála elemzésekor is.

Az egyes tételek és ennek következtében az alskálák is, viszonylagosan alacsony átlagértékeket adtak. A legmagasabb érték az *elhanyagolás* skála esetében született (átlagosan 2,1-es pontszámok születtek), míg a legalacsonyabb átlagot az *obszesszió* skála adta (átlagos érték:

1,5). A skála egészén 32,5-es átlag mutatkozott, ami összességében 1,8-es tételátlagot jelent.

Az egyes alskálák 0,5 körüli korrelációt mutatnak egymással (4. táblázat), míg a főskála valamennyi alskálával 0,8 fölött korrelált.

A továbbiakban a PIH-skála és az egyes szociodemográfiai jellemzők, illetve az internethasználatot jellemző adatok közötti kapcsolatot mutatjuk be.

## Eredeti közlemények

148

	Korrigált item-total korreláció (az alsókálában)	Átlag	szórás	Korrigált item-total korreláció (a főskálában)
<b>Obszesszió skála</b>				
1. Milyen gyakran ábrándozol az internetről? (27)	,6817	1,4534	,7907	,5063
4. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni? (15)	,6876	1,7002	,9491	,5793
7. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna? (25)	,6807	1,5676	,8862	,6111
10. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni? (28)	,6643	1,7269	,9947	,5954
13. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre? (20)	,6067	1,4829	,8704	,5782
16. Milyen gyakran álmodsz az internettel? (26)	,4944	1,2037	,5523	,3843
<b>Obszesszió</b> (Cronbach-alfa: 0,8477)		9,1347	3,8551	
<b>Elhanyagolás skála</b>				
2. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess? (2)	,6158	2,3414	1,0578	,5649
5. Milyen gyakran internetezel, amikor aludnod kellene inkább? (14)	,4601	2,7557	1,2226	,4366
8. Milyen gyakran választod az internetezést a partnerreddel való együttlét helyett? (3)	,4699	1,5977	,9518	,3901
11. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt? (8)	,4219	1,9149	,9395	,4365
14. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten? (5)	,4969	2,2537	1,2429	,5430
17. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni? (19)	,4340	1,7312	1,0348	,4550
<b>Elhanyagolás</b> (Cronbach-alfa: 0,7425)		12,5947	4,2903	
<b>Kontrollzavar skála</b>				
3. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kéne az internetezéssel töltött időt? (24)	,6201	1,9512	1,0293	,4804
6. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül? (17)	,6829	2,0336	1,1541	,5769
9. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten? (18)	,4908	1,5364	,9450	,4347
12. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra? (22)	,4638	1,4515	,7943	,4715
15. Milyen gyakran veszed észre magadon amikor internetezel, hogy azt mondd: „Csak még egy pár perc és abbahagyom”? (16)	,4783	2,6291	1,2115	,5232
18. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kéne kérned internethasználatod miatt? (23)	,3242	1,1820	,5486	,2951
<b>Kontrollzavar</b> (Cronbach-alfa: 0,7614)		10,7839	3,9435	
<b>Problémás internethasználat</b> (Cronbach-alfa: 0,8725)		32,5133	9,8466	

### 3. táblázat

Az egyes tételek átlaga, szórása, illetve a korrigált item-totál korrelációk az alsókálák és a teljes skála vonatkozásában



	Obszesszió	Elhanyagolás	Kontrollzavar
Obszesszió		,513	,468
Elhanyagolás			,501
PIH-skála	,802	,837	,802

**4. táblázat**

Az egyes alskálák egymással és a teljes skálával való korrelációja (valamennyi esetben  $p < 0,01$ )

Faktor	Nem	N	Átlag	Szórás	F	P
Obszesszió	Férfi	556	9,1	3,8		
	Nő	472	9,2	3,9	0,712	n.sz.
Elhanyagolás	Férfi	556	13,0	4,4		
	Nő	472	12,1	4,1	3,441	0,001
Kontrollzavar	Férfi	556	10,3	3,7		
	Nő	472	11,3	4,1	3,769	<0,0001
PIH-skála	Férfi	556	32,4	9,7		
	Nő	472	32,6	10,0	0,302	n.sz.

**5. táblázat**

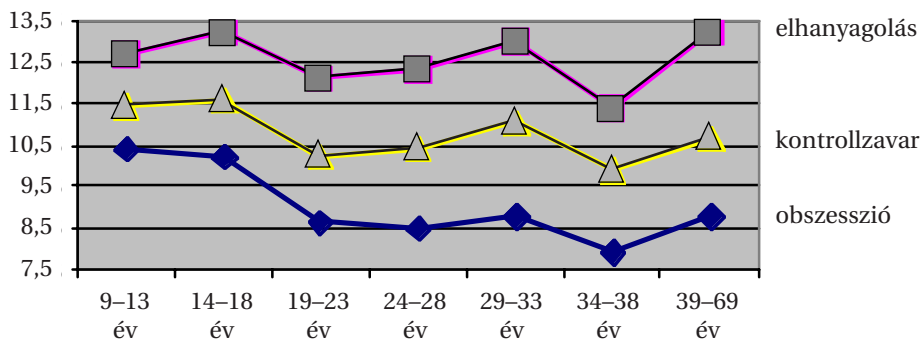
Nemi különbségek a PIH-skála egyes alskálái mentén

**Problémás internethasználat és a szociodemográfiai jellemzők**

A PIH-skála egészén nem találtunk szignifikáns különbséget a férfiak és nők között. Ugyanakkor a *kontrollzavar* dimenzióban a nők, az *elhanyagolás* dimenzióban pedig a férfiak mutattak szignifikánsan magasabb átlagot a másik nem képviselőinél (5. táblázat).

Az egyes alskálák értékeinek az életkor mentén történő alakulását az 1. ábra mutatja. Tekintve, hogy az egymás utáni korcsoportok között

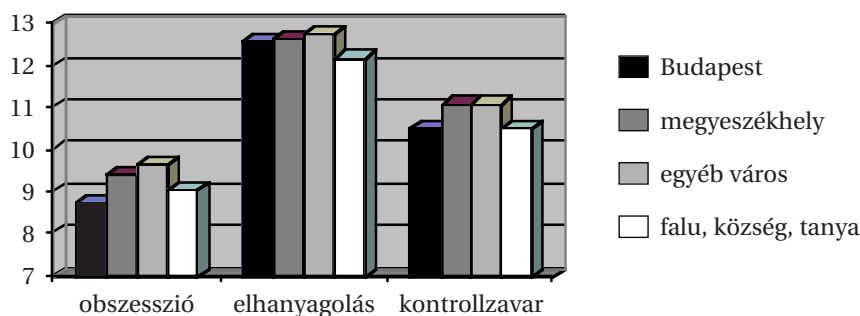
egyetlen alskálán és a PIH-skála egészén sem mutatkozott szignifikáns különbség, így ezeket páronként – illetve az utolsó három korcsoport esetében hármával – összevontuk. A legfiatalabb korosztály (9-18 év) az *obszesszió* és a *kontrollzavar* skála mentén mindkét másik csoportnál (19-28 év, illetve 29-69 év) szignifikánsan magasabb pontszámot adott\*, míg az *elhanyagolás* skálán a különbség csak a 19-28 évesekkel összehasonlításban szignifikáns ( $p < 0,01$  minden esetben, kivéve a kontrollzavar esetében a legfiatalabbakat és a legidősebbeket összehasonlít-



**1. ábra**

A három alskála értékeinek alakulása a különböző életkori csoportokban

\* Az egyszempontos varianciaanalízist követően Tukey HSD, illetve Games-Howell próbát alkalmaztunk.



2. ábra

A három alskála és a PIH-skála értékeinek alakulása a lakóhely szerint

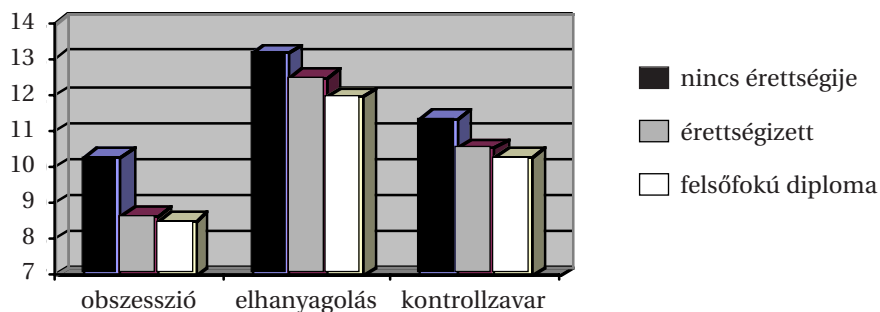
va, ahol  $p=0,03$ ). A két idősebb korosztály között a különbség egyetlen esetben sem szignifikáns. Ugyanez a tendencia jelentkezett a PIH-skála egészén is. Így a legfiatalabbak mindkét másik csoportnál szignifikánsan magasabb értéket (34,9; szórás 9,8) jeleztek ( $p<0,0001$ , illetve  $p=0,002$ ), míg a 19-28 évesek (31,1; szórás 9,4), illetve a 29-69 évesek (32; szórás 10,1) között nem mutatkozott szignifikáns különbség.

A lakóhely szerint valamennyi alskála és a teljes skála esetében is a fővárosiak és a falun élők alacsonyabb átlagpontszámokat mutattak, mint a megyeszékhelyeken vagy az egyéb városokban lakók. A különbség mindazonáltal egyedül az *obszesszió* skála vonatkozásában szignifikáns (2. ábra) Budapest és az egyéb város kategória összehasonlításában ( $p=0,02$ ). A Budapesten élőket a nem budapestiekkel összehasonlítva, valamennyi skála esetében előbbiek mutatják az alacsonyabb értékeket, de a különbség ismét csak az *obszesszió* skála esetében szignifikáns

( $p<0,01$ ), míg a teljes PIH-skála és a *kontrollzavar* esetében tendencia jellegű ( $p<0,1$ ).

Azt vizsgálva, hogy az, hogy a személy kivel, kikkel él együtt milyen összefüggést mutat a problémás internethasználattal, mindösszesen két szignifikáns eltérést találtunk. E szerint az ép családban élők mind az egyedül élőknél, mind pedig az egyéb kategóriába soroltaknál (ebbe a partnerükkel, illetve barátjukkal élőket, valamint az egyéb kategóriát vontuk össze) magasabb pontszámot értek el az *obszesszió* skálán ( $p<0,05$  mindkét esetben).

Az iskolai végzettség mentén semmilyen különbség nem mutatkozott a csupán érettségizettek és a felsőfokú végzettséggel is rendelkezők között. Ugyanakkor az érettségivel nem rendelkezők mindegyik alskála és a teljes PIH-skála esetében is magasabb átlagpontszámot mutattak, mint akár az érettségivel rendelkezők, akár a diplomások. A különbség, az érettségizettek és a nem érettségizettek az *elhanyagolás* skálán



3. ábra

A három alskála értékeinek alakulása iskolai végzettség szerint

történő összehasonlítását leszámítva, minden esetben szignifikáns (az obszesszió és a teljes PIH-skála esetében  $p < 0,0001$ ; a kontrollzavar skála, érettségizett-nem érettségizett összehasonlításában  $p < 0,05$ ; a többi esetben  $p < 0,01$ ). Az eredmények mindazonáltal részben az életkornak tudhatóak be. Így, ha csak a 18 évesnél idősebbekkel számolunk, úgy az érettségizettek és a nem érettségizettek között a szignifikáns különbség csak az *obszesszió* skálán marad meg ( $p < 0,05$ ). A diplomások és a nem érettségizettek között szignifikáns különbség az *elhanyagolás* skálán ( $p < 0,05$ ), míg tendencia mértékű az obszesszió skála és a PIH-skála vonatkozásában mutatkozik.

Az elsődleges elfoglaltságot tekintve elmondható, hogy az elsődlegesen dolgozók valamennyi alskála (és a főskála) esetében alacsonyabb értékeket jeleznek mind az elsődlegesen tanulókkal, mind a semmilyen elfoglaltsággal nem rendelkezőkkel szemben. A tanulókkal szemben a különbség az *obszesszió*, a *kontrollzavar* és a teljes PIH-skála esetében szignifikáns ( $p < 0,001$ ). A semmilyen elfoglaltsággal nem rendelkezőkkel összehasonlításban tendencia szintű különbség található az *elhanyagolás* és a teljes PIH-skála esetében. A PIH-skála értékei a tanulók esetében 33,6 (szórás 9,8), a dolgozók között 31,1 (szórás 9,8), míg az elfoglaltsággal nem rendelkezőknél 35 (szórás 10,6). A 18 évesek és a náluk fiatalabbak kizárásával mindazonáltal a szignifikáns különbségek jó része eltűnik. Szignifikáns különbség csak az *elhanyagolás* skálán marad; itt a semmilyen elfoglalt-

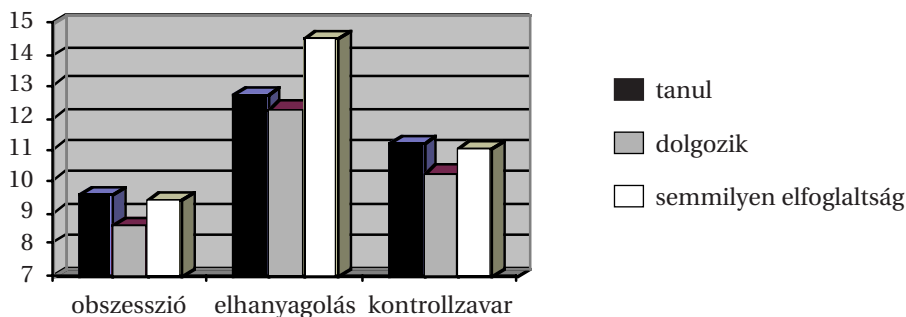
sággal nem rendelkezők mutatnak magasabb értéket a dolgozóknál ( $p < 0,05$ ) és tendencia szinten magasabb értéket a tanulóknál.

## Az internethasználat jellemzői

A következőkben röviden összefoglaljuk a vizsgálati személyek internethasználattal és néhány devianciával kapcsolatos legfontosabb jellemzőit, majd az ezen jellemzők mentén a PIH-skálán mutatkozó különbségeket ismertetjük.

A válaszolók 92,4%-ának van otthon számítógépe, s ötből négy személynek (80,9%) internethozzáférése is van az otthonában. Utóbbiak közül ötből négyen (82,7%) az otthoni internetezést részesítik előnyben. A megkérdezettek átlagosan 7,3 éve használnak számítógépet (szórás: 4,2), s 2,9 éve internetet (szórás: 1,9). Minden második megkérdezett (50,3%) hat évnél régebben használ számítógépet, s megközelítőleg ugyanekkora az aránya azoknak (52,2%), akik két évnél régebben interneteznek. Minden negyedik személy (25,2%) egy évnél nem használja régebben az internetet.

A válaszolók mintegy harmada (34,1%) átlagosan legfeljebb napi egy órát használja a számítógépet munkavégzésre, míg azok aránya, akik napi öt óránál többet dolgoznak számítógépen 26,6%. Az internet esetében 61,2% azok aránya, akik napi egy óránál nem használják többet az internetet munkavégzés céljából, s 9% azok aránya, aki napi öt óránál hosszabb ideig tesz ki. Munkavégzésen kívül 20,3% használ-



#### 4. ábra

A három alskála értékeinek alakulása az elsődleges elfoglaltság szerint (n=988)

Heti átlagos internethasználat	Munkavégzésre (%)	Nem munkavégzésre (%)
0-7 óra	61,2	26,6
8-14 óra	17,3	22,0
15-21 óra	5,4	17,7
22-35 óra	7,0	13,3
36-49 óra	4,0	8,6
50 vagy több óra	5,1	11,8
összesen	100,0	100,0

**6. táblázat**

A heti átlagos internethasználat adatai munkavégzés és munkavégzésen kívüli tevékenység esetén

ja legfeljebb napi egy órát, s 28,1% öt óránál többet a számítógépét, míg az internethasználatot tekintve ezek az arányok 26,6% és 20,3% (6. táblázat).

A vizsgált mintában az internet első számú felhasználási módja az online kommunikáció (chat, irc), illetve az interneten való szabad szörfözés volt. A megkérdezettek átlagosan az interneten töltött idejük több mint egynegyedét (26,5%) szentelték az előbbi, s 22,3%-át az utóbbi tevékenységnek. Szintén jelentős (16,4%) volt az e-mail használata, illetve a különböző programok letöltése (11,5%).

A válaszolók több mint felének (58,6%) legfeljebb öt olyan kapcsolata van, amelyet kizárólag az internetes kapcsolattartás jellemez, ugyanakkor 12,2% azok aránya, akik 20-nál több ilyen kapcsolattal rendelkeznek. Háromból két megkérdezettnek van legalább egy olyan kapcsolata, amely bár az interneten kötöttet, személyes találkozás is lett belőle; s 16,8% azok aránya, akik 5-nél több ilyen kapcsolatukról számoltak be.

A válaszolók közel kétharmada (63%) legfeljebb 10%-ra teszi azon ismerősei arányát, akiket az interneten ismert meg, míg 3,6% azok aránya, akik kapcsolataiknak több mint 60%-át az internetről eredeztetik. Érdekes, hogy a közeli, baráti kapcsolatok esetében mindkét szélsőérték magasabb. Így a megkérdezettek mintegy háromnegyede (72,2%) esetében legfeljebb 10% az internetes eredetű közelebbi kapcsolatok aránya, ugyanakkor 4,4% nyilatkozott úgy, hogy ezen kapcsolatainak több, mint 60%-a az internetről származik.

A szenvedélybetegségeket tekintve 25,1% a valaha illegális szereket kipróbálók aránya, míg

46,5% nyilatkozott úgy, hogy játszott már nyerőautomatán. Mindössze 13,2% azonban az, aki 10-nél több alkalommal tette ezt. Játékgépet (nem nyerési céllal) 58,2% használt (36,2% több, mint 10 alkalommal). Minden harmadik személy (34,2%) úgy nyilatkozott, hogy még soha nem volt részeg, s közel ugyanennyien (36,2%) jelezték, hogy 10-nél több alkalommal is lerészegedtek már. 6,3% jelezte, hogy kezelték már valamilyen pszichiátriai problémával.

**Internethasználati jellemzők és a Problémás Internethasználat Skála**

Az elsősorban otthon internetezők valamennyi alskálán és a teljes PIH-skálán is szignifikánsan magasabb értéket mutattak, mint a munkahelyi internetezők (7. táblázat). Hasonlóképp összefüggés mutatkozott az internethasználat ideje és problémássága között, az összefüggés azonban fordított irányú. Így a legmagasabb PIH-pontszámot a legfeljebb egy éve internetezők, míg a legalacsonyabbat a négy évnél régebben internetet használók mutatták. Utóbbiak esetében a különbség, mind a legfeljebb egy éve internetezőkkel, mind a másik két csoporttal (1-2, illetve 2-4 éve internetezők) összehasonlítva szignifikáns.

Nem mutatkozott szignifikáns összefüggés a munkavégzés céljából számítógép előtt töltött órák és a PIH-skála alakulása között, annál inkább megmutatkozott azonban a különbség a nem munkavégzési célból számítógép előtt töltött órák vonatkozásában. A napi legfeljebb 1,

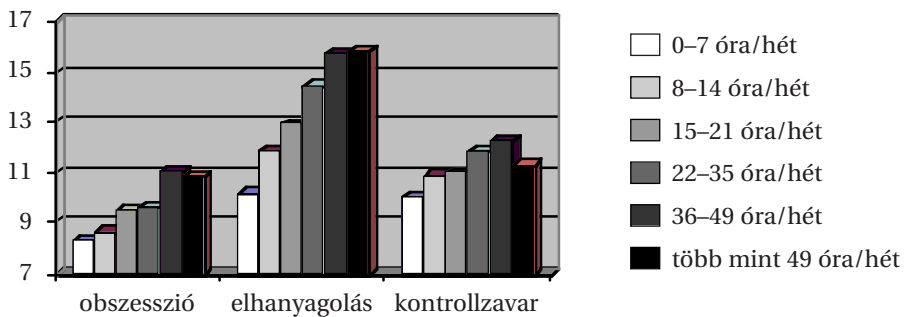
		n	PIH	szórás	t / F	p
Hol használja az internetet elsődlegesen?	otthon	536	34,6	10,1		
	munkahelyen	226	29,0	8,9	7,56	<0,0001
Hány éve használja az internetet?	0 - 1 év	257	34,1	9,6		
	1 - 2 év	231	32,6	9,9		
	2 - 4 év	320	32,9	10,4	7,742	<0,0001
	4 évnél régebben	212	29,9	8,6		
Átlagosan heti hány órát tölt a számítógép előtt nem munkavégzés céljából?	0 - 7 óra	162	27,6	7,5		
	8 - 35 óra	412	32,5	9,3	65,247	<0,0001
	több, mint 36 óra	224	38,5	10,9		
Átlagosan heti hány órát tölt az interneten nem munkavégzés céljából?	0 - 7 óra	217	28,5	8,8		
	8 - 35 óra	434	33,3	9,5	50,389	<0,0001
	több mint 36 óra	166	38,5	10,8		
Hány kizárólagosan az interneten keresztül fenntartott kapcsolata van?	0	132	28,9	8,9		
	1 - 5 db	352	31,7	9,3	32,391	<0,0001
	több mint 5	343	36,2	10,6		
Hány, az interneten kialakult és személyes találkozáshoz is elvezető kapcsolata van?	0	267	31,3	9,8		
	1 - 5 db	334	33,1	9,9	9,927	<0,0001
	több mint 5	225	35,4	10,6		
Ismertségi körének hány százaléka internetes eredetű?	0 - 10%	521	31,4	9,5		
	10 - 100%	306	36,2	10,6	6,533	<0,0001
Közeli baráti kapcsolatainak hány százaléka internetes eredetű?	0 - 10%	598	31,6	9,6		
	10 - 100%	230	36,9	10,7	6,597	<0,0001
A személyes találkozásokat is tartalmazó kapcsolatainak hány százaléka internetes eredetű?	0 - 10%	642	32,1	9,8		
	10 - 100%	186	36,9	10,8	5,495	<0,0001

**7. táblázat**

Néhány, az internethasználattal kapcsolatos jellemző és a PIH skála összefüggése

legfeljebb 5, illetve 5-nél több órát gép előtt töltőket összehasonlítva valamennyi csoport között szignifikáns különbség mutatkozott mindhárom alskála és a főskála vonatkozásában is. A magasabb értékeket minden esetben a több időt gép előtt töltők jelezték. Ugyanez az eredmény mutatkozott meg az internethasználatra szánt

idő viszonylatában is, azaz a munkavégzéssel kapcsolatos internetezési idő nem mutatott összefüggést az internettel kapcsolatos problémákkal, a nem munkavégzési célú internethasználati idő növekedésével párhuzamosan azonban nőtt a PIH-skálán és alskáláin mutatott problémásság mértéke (5. ábra).



**5. ábra**

A nem munkavégzéssel kapcsolatos internethasználat ideje és a PIH alskálái (n=817)

Az internet különböző felhasználási módjainak mértéke és az internethasználat problémás-sága között korrelációt számítva 0,1 feletti *pozitív* értéket egyedül az online kommunikáció esetében kaptunk. Ily módon azok, akik az internet használatában több időt szentelnek ezeknek a tevékenységeknek (chat, irc stb.), magasabb problémás-ságot mutatnak ( $r=0,275$ ). Hasonló mértékű, de fordított összefüggés mutatkozott az e-mailezés ( $r=-0,233$ ) és a szörfözés ( $r=0,213$ ), s kisebb mértékű, de szintén fordított irányú a tanulás ( $r=-0,127$ ) esetében ( $p<0,01$  minden esetben).

Szignifikánsan több problémát jeleztek a PIH-skálán azok, akik önnél több, kizárólag az interneten keresztül fenntartott kapcsolattal rendelkeznek, mint azok, akiknek ennél kevesebb vagy egyetlen ilyen kapcsolatuk sincs, s ugyanígy több problémát jeleztek azok is, akik több olyan kapcsolattal rendelkeznek, amelyet az interneten kötöttek, de később személyes találkozás is kialakult (8. táblázat).

Ugyanez a tendencia mutatkozott a kapcsolati élet egyéb jellemzőit vizsgálva is. Így mindazok esetében, akiknek ismeretségi köre, barátai, vagy személyes kapcsolataik 10%-nál nagyobb arányban származik az internetről szignifikánsan több internethasználatot kapcsolatos problémát jeleztek, mint ennél kevesebb ilyen jellegű kapcsolattal jellemezhető társaik (8. táblázat).

## Problémás internethasználat és néhány egyéb deviancia

Az illegális szerek kipróbálása és a lerészegedés nem mutatott szignifikáns kapcsolatot a PIH-skála értékével, bár utóbbi esetében azok, akik még soha nem voltak részegek tendenciaszerűen alacsonyabb értéket mutattak, mint az életükben valaha lerészegedők. A játékautomatán (nem nyerési célzattal) többször játszó magasabb PIH-pontszámot mutattak, mint a kevesebbet játszó, bár a valaha játszó és a soha játékautomatákat ki nem próbáló között nem volt szignifikáns különbség. Szignifikánsan magasabb PIH-értéket jeleztek azonban azok, akik többször játszottak már nyerőgéppel, s a különbség a valaha játszó és a soha nem játszó viszonylatában is megmutatkozott.

Bár valamennyi alskálán és a PIH-skálán is magasabb értéket jeleztek azok, akik álltak már kezelés alatt pszichiátriai betegség miatt (a PIH-skála esetében az értékek 32,9 és 34,9; szórással 10,2 mindkét esetben), a különbség egyetlen esetben sem szignifikáns.

## Mennyire problémás a problémás internethasználat?

Tekintve, hogy nem áll rendelkezésünkre viszonyítási pont – sem klinikai vizsgálati ered-

		n	PIH	szórás	t / F	p
Használt-e valaha illegális drogot?	soha	591	32,9	10,1		
	1 - 10 alkalommal	123	33,3	10,3	0,131	n.sz.
	több mint 10 alkalommal	75	33,4	11,1		
Játszott-e valaha nyerőautomatán?	soha	425	32,2	10,0		
	1 - 10 alkalommal	264	33,3	10,3	4,501	0,011
	több mint 10 alkalommal	105	35,5	10,6		
Játszott-e valaha játékautomatán nem nyereményért?	soha	341	32,9	10,5		
	1 - 10 alkalommal	247	32,1	9,5	3,691	0,025
	több mint 10 alkalommal	202	34,7	10,5		
Volt-e valaha részeg?	soha	278	32,1	9,7		
	1 - 10 alkalommal	241	33,4	9,8	1,924	n.sz.
	több mint 10 alkalommal	294	33,7	10,9		

### 8. táblázat

Néhány deviancia és a PIH-skála összefüggése

Csoport és definíció	n	%	Pontszám (definíció szerint)	Átlag pontszám	Szórás
ÁACs (átlag mínusz egy szórásnál kevesebb pontszám)	136	13,1	< 22,7	20,4	1,3
ÁCs (átlag plusz/mínusz egy szórás)	751	72,4	22,7 =< és <= 42,4	31,1	5,5
ÁFCs1 (átlag plusz egy szórásnál magasabb pontszám)	105	10,1	42,4 < és <= 52,2	46,7	2,8
ÁFCs2 (átlag plusz két szórásnál magasabb pontszám)					
Problémás internethasználat	45	4,3	52,2 <	59,4	5,3

## 9. táblázat

A PIH-skála alapján képzett csoportok

ménnyel, sem más, korábban már validált kérdőívvel nem áll módunkban összevetni az eredményeket –, így a kapott adatokat önmagukban tudjuk elemzés tárgyává tenni.

Az internethasználat problémássága szempontjából – a PIH-skála alapján – oly módon képeztünk csoportokat, hogy az adott személy az átlagtól (32,51) hány szórásnyi (9,85) távolságra helyezkedik el. Így az *átlagos* (ÁCs-átlag plusz/mínusz egy szórás) csoport mellett még egy *átlagos alatti* (ÁACs-átlag mínusz egy szórásnál kevesebb pontszám) és két átlag feletti csoportot (ÁFCs) hoztunk létre. Az egyikbe az átlag plusz egy szórás (ÁFCs1), a másikba (ÁFCs2) az átlag plusz két szórás feletti pontszámú személyek kerültek (9. táblázat). *Problémás internethasználóknak* az átlagtól legalább két szórással eltérő személyeket tekintettük.

Az egyes csoportok főbb jellemzőit tekintve elmondhatjuk, hogy nem mutatkozott szignifikáns nemi különbség a csoportok között, ugyanakkor az átlagéletkorban az ÁACs tagjai idősebbnek, míg az ÁFCs1 csoport tagjai fiatalabbnak bizonyultak a többi csoport tagjainál (10. táblázat).

A fenti eredményeket összefoglalva, elmondhatjuk, hogy az *átlagosnál kevesebb problémát jelző személyek* (ÁACs tagjai) általában idősebbek, jellemzőbben budapestiek, partnerükkel, házasársukkal inkább élnek együtt (bár az ép eredeti családban élők aránya is viszonylag magas), gyakoribb, hogy édesapjuk és ők maguk is felsőfokú végzettségűek, valamint jellemzőbb rájuk a dolgozó életforma, a másik három csoporthoz viszonyítva. Kevésbé rendelkeznek otthoni internethozzáféréssel és kevésbé használ-

ják otthonukban a számítógépet vagy internetet, mint a többi csoport tagjai. Ugyanakkor, ezen csoport tagjai használnak a legrégebben számítógépet, illetve internetet. Ők azok, akik elsősorban munkavégzésre használják a számítógépet (amennyiben viszonylag sok időt töltenek a gép előtt), azonban a hosszabb idejű internethasználat egyáltalán nem jellemzi őket sem munkavégzés céljából, sem azon kívül. Internethasználati szokásaikat tekintve az ÁACs tagjaira jellemző leginkább a szörfözés, az e-mail használata és a tanulási szándékú internetezés, és legkevésbé az online kommunikáció, valamint a partnerkeresés miatti internethasználat. Ennek megfelelően, a többi csoporthoz viszonyítva, kevesebb az olyan ismeretségük, amely az interneten kötött. Meglepő módon (bár az eredmény nem szignifikáns) erre a csoportra volt legjellemzőbb az illegális szerek használata, azonban alacsonyabb közöttük a valaha játékgépet használók, illetve pszichiátriai megbetegedéssel kezelték aránya.

Az *átlagos csoport* (ÁCs) tagjai még mindig jellemzően budapesti lakosok, leginkább ép családban élnek, de itt a legmagasabb az egyedül élők aránya. Nagyjából fele-fele arányban jellemző rájuk a munkavégzés és a tanulás. Náluk már – akár a magasabb pontszámú csoportoknál – az otthoni internethasználat dominál. Ezen csoport tagjai nagyjából ugyanolyan arányban használják hosszabb ideig a számítógépet munkavégzésre és munkavégzésen kívül. A nagyobb mennyiségű internethasználat azonban már ebben a csoportban is (mint az átlag feletti pontszámúaknál) inkább munkavégzésen kívüli használat. Az átlagos pontszámot elérők hason-

	ÁACs	ÁCs	ÁFCs1	ÁFCs2	t/F/ $\chi^2$	p*
Férfiak aránya (%)	53,7	54,8	48,5	55,6	0,686	n.sz.
Átlagéletkor	25,2	23,2	21,7	23,6	3,075	0,027**
A budapesti lakosok aránya (%)	49,2	45,3	30,1	37,8		
Az ép családban élők aránya (%)	34,4	46,3	47,0	43,6		
Az egyedül élők aránya (%)	2,9	9,9	7,6	6,7		
A partnerrel, házastárssal élők aránya (%)	38,2	20,9	19,0	17,8		
A felsőfokú végzettséggel rendelkező apák aránya (%)	8,2	7,9	5,1	2,3		
Az elsődlegesen tanulók aránya (%)	36,6	52,4	59,8	57,8		
Az elsődlegesen dolgozók aránya (%)	58,8	42,7	37,1	33,3		
A semmilyen elfoglaltsággal nem rendelkezők aránya (%)	3,1	3,1	3,1	6,7		
A legfeljebb 8 általánost végzettek aránya (%)	14,2	28,1	38,6	35,6		
A felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya (%)	34,3	23,3	17,8	17,8		
Van otthoni internet hozzáférése (%)	64,4	82,3	90,5	84,4		
Elsősorban otthon használ számítógépet (%)	45,6	68,2	82,4	84,2		
Elsősorban otthon használ internetet (%)	44,7	71,9	85,7	85,7		
Hány éve használ számítógépet	8,6	7,1	7,2	6,8	5,204	0,001
Hány éve használ internetet	3,7	2,9	2,7	2,4	9,104	<0,0001
Heti 35 óránál többet használja a számítógépet munkavégzésre (%)	34,4	24,9	25,5	28,6		
Heti 35 óránál többet használja a számítógépet munkavégzésen kívül (%)	8,9	25,4	51,6	60,0		
Heti 35 óránál többet használja az internetet munkavégzésre (%)	9,4	8,3	14,0	10,0		
Heti 35 óránál többet használja az internetet munkavégzésen kívül (%)	5,8	19,1	33,0	46,3		
Hány százalékban használja az internetet szörfözésre	30,5	22,1	16,2	15,1	12,136	<0,0001
Hány százalékban használja az internetet online kommunikációra (chat, irc)	12,2	27,1	36,1	37,3	21,674	<0,0001
Hány százalékban használja az internetet e-mailezésre	24,3	15,9	12,5	10,1	14,195	<0,0001
Hány százalékban használja az internetet pornóoldalak nézegetésére	1,3	3,8	2,8	2,5	3,651	0,012
Hány százalékban használja az internetet tanulásra	7,0	5,0	3,7	3,1	4,120	0,007
Hány százalékban használja az internetet párkeresésre	1,7	3,9	3,6	6,9	3,209	0,023
5-nél több kizárólag interneten keresztül fenntartott kapcsolat (%)	22,6	40,5	60,4	61,9	36,436	<0,0001
5-nél több interneten kötött és személyes találkozásig jutott kapcsolat (%)	18,9	26,6	40,2	28,6	11,717	0,008
10% feletti az internetes eredetű ismerősök aránya (%)	21,0	36,1	53,3	54,8	27,946	<0,0001
10% feletti az internetes eredetű barátok aránya (%)	12,3	26,3	48,9	41,5	37,657	<0,0001
10% feletti az internetes eredetű, de találkozással végződött kapcsolatok aránya (%)	12,3	20,9	40,2	31,0	25,523	<0,0001
Valaha illegális drogot használók aránya (%)	32,7	23,9	24,1	24,4	3,544	n.sz.
Valaha nyerőautomatán játzók aránya (%)	37,5	47,2	47,0	58,5	5,885	n.sz.
Valaha játékgépen játzók aránya (nem nyerési céllal) (%)	53,4	57,7	58,1	51,2	1,245	n.sz.
Valaha lerészegedők aránya (%)	67,6	64,7	67,0	73,8	1,720	n.sz.
Valaha pszichiátriai betegséggel kezelték aránya (%)	2,8	6,9	6,6	7,1	2,611	n.sz.

**10. táblázat**

A négy csoport jellemzése néhány alapvető szempont mentén

\* Azokban az összehasonlításokban, ahol 2-szer 2-esnél nagyobb mátrix esetében végeztünk  $\chi^2$  próbát, ott a szignifikanciaszintet nem jelöltük, hiszen az nem pusztán a bal oldali oszlopban megfogalmazott állításra vonatkozó számítás tartalmazza.

\*\* A páronkénti összehasonlítás csak az ÁACs és az ÁFCs1 viszonylatában szignifikáns.



ló arányban használják az internetet szörfözésre, online kommunikációra és levelezésre, de ez az a csoport, amelyik a legmagasabb százalékban keresi fel a pornóoldalakot. Esetükben, az előző csoportnál jellemzőbb a párkeresési célú internethasználat, ennek megfelelően az internetes ismerkedés különböző formái (mind csak az interneten fenntartott, mind a személyes találkozást is tartalmazó) sem ritkák. A deviáns viselkedési formák közül a nyerőautomaták használatát tekintve emelkednek ki valamelyest az ÁACs és az ÁFCs2 tagjaihoz viszonyítva.

*Az átlag fölött egy szórással elhelyezkedő csoport (ÁFCs1) tagjai a legfiatalabbak, köztük a legkisebb a budapesti lakosok aránya, s esetükben a legjellemzőbb, hogy családban élnek, s hogy elsődlegesen tanulnak. Náluk a legnagyobb a csak általános iskolai végzettséggel rendelkezők aránya és – valószínűleg életkorukból kifolyólag – legkisebb a felsőfokú végzettségüké. A számítógépet és az internetet egyaránt inkább munkavégzésen kívül használják. Internethasználatukra nagymértékben jellemző az online kommunikáció (chat) és párhuzamosan az internetes ismerkedés. Sokuknak van csak interneten fenntartott kapcsolata, de erre a csoportra különösen jellemzőek az olyan interneten kötött ismeretségek, amelyek személyes találkozásig vezettek.*

*Az átlag fölött két szórással elhelyezkedő csoport (ÁFCs2) tagjait tekintettük problémás internethasználóknak. Közöttük a legmagasabb a férfiak aránya (bár a különbség nem szignifikáns). Ők élnek a legnagyobb arányban újrasztrukturált családban, és a legkisebb arányban ép családban, de alacsony közöttük az egyedül élők, illetve a házastársukkal, partnerükkel élők aránya is. Mindazonáltal, egyik együttélési forma sem emelkedik ki esetükben egyértelműen. Náluk a legalacsonyabb a felsőfokú végzettséggel rendelkező apák aránya, és az előző csoporthoz hasonlóan jellemző esetükben a legfeljebb nyolc általánossal rendelkezők magas, illetve a felsőfokú végzettséggel rendelkezők alacsony aránya (ugyanakkor átlagosan két évvel idősebbek az előző csoportnál). Bár, az előző két csoporthoz hasonlóan elsődlegesen tanulnak, közöttük minden más csoporthoz képest több*

*mint kétszeres a semmilyen elfoglaltsággal nem rendelkezők (se nem dolgozók, se nem tanulók) aránya (6,7%). Ezen csoport tagjai a „legfrissebb” számítógép-, illetve internethasználók, azaz ők használják a legrövidebb ideje ezeket az eszközöket. Esetükben a legmagasabb a nagy óraszámú, munkavégzésen kívüli számítógép- és internethasználat aránya (átlagosan 6,8, illetve 2,4 éve). Míg az előző csoport (ÁFCs1) tagjainak pontosan harmada (33%) használja munkavégzésen kívül heti 35 óránál többet az internetet, addig az ÁFCs2 csoport tagjai között ez az arány 46,3% (az ÁCs csoport esetében ez az arány 19,1%, míg az ÁACs esetében 5,8%). Az internet felhasználási módjai közül, esetükben a legjellemzőbb az online kommunikáció használata, és köztük a legmagasabb a párkeresési célú internethasználat százalékos aránya is. Magas az internetes eredetű kapcsolataik száma, de ugyanakkor a személyes találkozással járó internetes eredetű kapcsolataik aránya nem haladja meg az ÁCs tagjainál megmutatkozó mértéket, azaz kisebb valószínűséggel kerülnek személyes kapcsolatba azokkal a személyekkel, akiket az interneten keresztül megismernek. A deviáns viselkedésformákat tekintve itt a legmagasabb a valaha nyerőautomatát használók aránya.*

## Következtetések

Tanulmányunkban a Problémás Internethasználat Kérdőív kialakításával és első alkalmazásával kapcsolatos főbb eredményeket mutattuk be. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a legfiatalabb korosztály (9-18 éves kor közöttiek) érte el a legmagasabb pontszámot PIH-skálán, ami jelzi, hogy az internet – sok más addiktív viselkedéshez hasonlóan – a fiatalok számára jelenti a legnagyobb veszélyt (14). Fontos eredmény, hogy a dolgozók kevesebb internethasználattal kapcsolatos problémát jeleztek, mint a tanulók, és különösen a semmilyen elfoglaltsággal nem rendelkezők. Ez feltehetőleg, az életkori jellemzőkön túl, az időt jobban strukturáló tevékenységek, elsősorban a munka projektív jellegével magyarázható. Ezt erősíti az az eredmény is, hogy a problémás internethaszná-

lat nem *általában* az interneten töltött idővel, hanem a *nem munkavégzési céllal interneten töltött idővel* mutat szoros kapcsolatot. Magasabb PIH-pontszámot adtak az otthon internetezők, ugyanakkor a legproblémásabbnak a legfeljebb egy éve internetezők, míg legkevésbé a négy évnél régebben internetet használók mutatkoztak. Mindezek az eredmények már korábbi saját (1), illetve részben egyéb vizsgálatokban (7) is megmutatkoztak. Bár keresztmetszeti vizsgálatunk nem ad egyértelmű bizonyítékot, a fenti eredmény alapján hipotézisként felmerül, hogy az internethasználat kezdeti intenzívebb, kompulzívabb használata idővel normalizálttá válhat. Anekdotikus beszámolóik és egyes vizsgálati eredmények (15) egyaránt erősítik ezt a felvetést.

Az internet felhasználási módjait nézve az eredmények, más vizsgálatok tapasztalataival összhangban (9) egyértelműen jelzik, hogy a problémás használók elsősorban online kommunikációra használják az internetet, míg az alacsony PIH-pontszámot adóknál a szörfözés, a levelezés, valamint a tanulás céljából történő internetezés a jellemző használati mód. Ez az eredmény nem meglepő, ha figyelembe vesszük, hogy az online kommunikáció azonnalísága az addikciók egyik legalapvetőbb jellemzőjét, a késleltetés képességének hiányát feltételezi, szemben például az e-maillal, ahol a válasznak akár napokig vár a levelet feladó (16).

A faktorok eltérő működése megmutatta, hogy a férfiak és nők között más tényezők játszhatnak szerepet a problémás internethasználatban. Míg a férfiaknál inkább az egyes fontos tevékenységek elhanyagolása, addig a nőknél inkább a kontroll elvesztése volt a jellemzőbb.

## Összegzés

Az általunk kidolgozott Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH-K) mind pszichometriai jellemzőit tekintve, mind értelmezési, tartalmi jegyeit nézve jól használható eszköznek bizonyult. A fent bemutatott eredmények alapján indokoltnak tűnik a kérdőív további használata, amelynek során mindazonáltal elengedhe-

tetlen, hogy a kérdőív pszichometriai mutatóit normál populáción, reprezentatív mintán is megvizsgáljuk.

A PIH kérdőív kialakítása során kapott háromfaktoros modell, mind teoretikusan, mind empirikusan jól alátámasztható. A faktorstruktúra részben megegyezik a *Fábián és mtsai* (7) által találtakkal, és szintén hasonlós a *Davis és mtsai* (9) által leírt négyfaktoros modellhez. Utóbbi vizsgálatban is megjelent az impulzuskontroll csökkent mértékét jelző, illetve egy, a mi elhanyagolás dimenzióinkhoz hasonló faktor, további két faktorként azonban a szerzők a magányosságot és a szociális komfortérzést írták le. A különbségekért feltehetőleg a jelentősen eltérő módszertan, mintaválasztás és kérdésselvetés lehet felelős.

Az idézett hazai vizsgálatokkal szemben ugyanakkor eltérés – bár a módszertani eljárásunk alapvetően más volt –, hogy a *problémás internethasználók* arányát mi 4,3%-ban azonosítottuk (az átlagpontszámától legalább két szórással eltérők csoportja – ÁFCs2), szemben az említett vizsgálatban talált 6%-kal. Hangsúlyoznunk kell ugyanakkor, *Fábián és munkacsoportja* felvetésével szemben, hogy ezt a populációt sem nevezhetjük az internetfüggő csoportnak, hiszen egyrészt, az ennek diagnosztizálásához szükséges, empirián és szakmai konszenzuson alapuló kritériumrendszer nem áll rendelkezésre, másrészt pedig, klinikai vizsgálatban nem állt módunkban megerősíteni, validálni kérdőíves tapasztalatunkat.

A fenti eredmények tükrében úgy tűnik, hogy a problémás internethasználat jelenségének viselkedési addikciós keretben történő értelmezése reális megközelítés lehet. Az internethasználat problémássága ugyanis magán hordozza azokat a legfontosabb jellemzőket, amelyek mindenfajta addikció esetében meghatározó jelentőségűek (17, 18). Ezek a kényszeresség, úgy is, mint *kontrollzavar* (3. faktor), azaz legyőzhetetlen vágy az adott viselkedés kivitelezésére, valamint ezzel összefüggésben a *gondolati lefoglaltság* (1. faktor), különösen a cselekvés kivitelezésében megjelenő akadályoztatás esetén, illetve szintén ugyanebben az esetben a hiánytünetek (jelen esetben feszültség, nyugtalanság)

megjelenése. És ide tartozik, a problémásság talán legfontosabb jelzője, az élet egyéb, korábban fontosnak tartott területeinek az *elhanyagolása* (2. faktor), a tanulási és/vagy munkate-

vékenység leromlása, valamint a valóságos, személyes találkozásokon alapuló társas kapcsolatok sérülése és az egyéb alapvető szükségletek (alvás, evés) háttérbe szorulása.

## Melléklet – A Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH-K)

159

Az alábbiakban az internethasználatoddal kapcsolatos állításokat olvashatsz. Kérjük, jelezd az 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy az egyes állítások mennyire jellemzőek rád!

	soha	ritkán	néha	gyakran	mindig
1. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni?	1	2	3	4	5
2. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess?	1	2	3	4	5
3. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kellene az internetezéssel töltött időt?	1	2	3	4	5
4. Milyen gyakran ábrándozol az internetről?	1	2	3	4	5
5. Milyen gyakran internetezel olyankor, amikor inkább aludnod kellene?	1	2	3	4	5
6. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?	1	2	3	4	5
7. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretnél volna?	1	2	3	4	5
8. Milyen gyakran választod az internetezést a partnereddel való együttlét helyett?	1	2	3	4	5
9. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten?	1	2	3	4	5
10. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni?	1	2	3	4	5
11. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt?	1	2	3	4	5
12. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra?	1	2	3	4	5
13. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre?	1	2	3	4	5
14. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten?	1	2	3	4	5
15. Milyen gyakran veszed észre magadon, amikor internetezel, hogy azt mondd: „Csak még egy pár perc és abbahagyom”?	1	2	3	4	5
16. Milyen gyakran álmodsz az internettel?	1	2	3	4	5
17. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni?	1	2	3	4	5
18. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kellene kérned egy pszichológustól vagy pszichiátertől internethasználatod miatt?	1	2	3	4	5

Alskálák

Obszesszió: 1, 4, 7, 10, 13, 16

Elhanyagolás: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Kontrollzavar: 3, 6, 9, 12, 15, 18

## Irodalom

1. NYIKOS E, SZEREDI B, DEMETROVICS ZS:  
Egy új viselkedéses addikció: az internethasználat személyiségpszichológiai korrelátumai. *Pszichoterápia* 2001; 10: 168-83.
2. KRAUT R, PATTERSON M, LUNDMARK V, KIESLER S, MUKOPHADHYAY T, SCHERLIS W:  
Internet Paradox. A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being? *Am Psychol* 1998; 53: 1017-31.
3. ARMSTRONG L, PHILLIPS JG, SALING LL:  
Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies* 2000; 53: 537-50.
4. MORAHAN-MARTIN J, SCHUMACHER P:  
Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 2000; 16: 13-29.
5. DAVIS RA:  
A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* 2001; 17: 187-95.
6. YOUNG KS:  
Caught in the Net – How to recognize the signs of Internet addiction – and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons, Inc. 1998.
7. FÁBIÁN ZS, PILLÓK P, RITTER A, HOYER M:  
Felmérés a magyarországi internethasználatról – szociálpszichológiai és pszichopatológiai vonatkozások. *Psychiatria Hungarica* 2002; 17: 599-606.
8. CAPLAN SE:  
Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 2002; 18: 553-75.
9. DAVIS RA, FLETT GL, BESSER A:  
Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychol Behav* 2002; 5: 331-45.
10. CRONK BC, WEST JL:  
Personality research on the Internet: a comparison of Web-based and traditional instruments in take-home and in-class settings. *Behav Res Methods Instrum Comput* 2002; 34: 177-80.
11. GOLDBERG, I:  
Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria.  
<http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.  
elérés: 2004. március 14.
12. FÜZÉKI B:  
Az internet-addikció mint a világ pszichózisának tünete. *Psychiatria Hungarica* 2000; 15: 719-20.
13. FÁBIÁN ZS:  
Az internet-addikció mint nozológiai entitás. *Psychiatria Hungarica* 2000; 15: 720.
14. RITTER A:  
Az internethasználat néhány lehetséges hatása a serdülőkre. In: *Infinet* műhelymunka. ITTK. [www.ittk.hu/infinet/2001/0329/index.html](http://www.ittk.hu/infinet/2001/0329/index.html).  
elérés: 2004. március 14.
15. KRAUT R, KIESLER S, BONEVA B, CUMMINGS JN, HELGESON V, CRAWFORD AM:  
Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues* 2002; 58: 49-74.
16. GREZSA F, S. TAKÁCS ZS, DEMETROVICS ZS:  
WWW.NECC.HU – Ifjúsági Mentálhigiénés Szolgálat az Interneten. *Új Pedagógiai Szemle* 2001; 115-20.
17. RÁCZ J:  
Addiktológia. Budapest: HIETE. 1999.
18. NÉMETH A:  
A viselkedési addikciók jellegzetességei. In: Németh A, Gerevich J, editors. *Addikciók*. Budapest: Medicina. 2000: 167-75.