

SZAKDOLGOZAT

Juhász Erik Ferenc

2023

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Károly Róbert Campus

**Okostelefon-függőség vizsgálata a
fiatalok körében és annak
marketing hatásai**

Konzulens

Szabóné Dr. Benedek Andrea
egyetemi docens

Készítette

Juhász Erik Ferenc
Kereskedelem és marketing szak
Marketingkommunikáció szakirány
nappali tagozat

2023

TARTALOMJEGYZÉK

SZAKDOLGOZAT.....	1
1. Bevezetés.....	3
2. Szakirodalmi áttekintés	6
2.1. Technikai fejlődés.....	6
2.2. Online marketing-kommunikációs piac.....	10
2.3. Függőség kialakulása	11
2.3.1. A szenvedélybetegségek kialakulásában szerepet játszó tényezők:	12
2.3.2. Nem szerfüggőségek, viselkedési addikciók	13
2.3.3. Számítógép, internet, okostelefon – függőség kialakulása, és tünetei.....	15
2.3.3.1 A számítógép, internet, okostelefon függőség kialakulása	15
2.3.3.2 A számítógép, internet, okostelefon függőség tünetei	16
2.3.4. Az internetezés lehetséges negatív hatásai	17
2.3.4.1 Fizikai sérülések lehetséges okai okostelefon használat során	18
2.4. Okostelefonok a mindennapjainkban.....	19
2.4.1. Az okostelefonok használhatóságának sokszínűsége a mindennapokban.....	20
2.4.2. Az okostelefon, mint mindennapi szükségletünk	21
2.4.2.1 A leggyakrabban használatos funkciók a mindennapokban	23
3. Anyag és módszer	25
Kutatási célok.....	25
Kutatási hipotézisek	25
3.1. A kutatás módszere, eszköze	26
4. Eredmények.....	28
4.1. Demográfiai adatok.....	28
4.2. Tárgyköri kérdések	30
5. Következtetések, javaslatok	39
Összefoglalás	41
Irodalomjegyzék	43
Ábrajegyzék.....	46
Táblázatjegyzék.....	47
Nyilatkozatok	48
Mellékletek	50

1. BEVEZETÉS

Kutatásommal vizsgálni szeretném az okostelefonok használatának hatásait a mindennapjainkra, hogy ezek az eszközök hogyan befolyásolják mindennapi életünket.

A mai világban szinte minden ember érintett a témában, kortól és nemtől függetlenül. Személy szerint a „Z” generációhoz tartozom (késő 90-es és a nagyon korai 2010-es évek között születtek) és az úgynevezett „digitális bennszülöttek” elnevezéssel illetnek minket. Egy olyan világba születtem bele, ahol a rohanó digitális fejlődés már teljesen természetes folyamat, körül vesznek minket a digitális eszközök, okostelefon, számítógép, internet és még sorolhatnám. És mégis, a mi generációnk az, aki a legmagányosabbnak érzi magát, annak ellenére, hogy az okostelefonoknak és a közösségi médiának köszönhetően már bárhol, bármikor bárki könnyedén elérhető lehet.

A mobiltelefon-használatnak rengeteg előnye van, például, hogy bármit bármikor könnyedén elérünk, és eszközünket magunkkal tudjuk vinni bárhová. Viszont ennek árnyoldalai is vannak. Az okostelefon használatnak meg kell, hogy legyen a helyes használati ideje, módja, helye és rendeltetése. Nem csak hasznos és szükséges a mindennapi életünkben a jelenléte, hanem káros is lehet. Egy bizonyos szint után elindulunk a függőség irányába. Ezt akkor észleljük, ha már pótcselekvésként, vagy olyan helyzetekben használjuk, amikor abban az adott pillanatban, másnak lenne itt az ideje. Ezek a szituációk számtalan különböző helyzetekben lehetségesek, például autóvezetés közbeni mobiltelefon használat, családi, baráti beszélgetés közben, filmnézés, étkezés közben stb. Többek között az említett helyzetek azok, amikor világos, hogy akkor ott valami másnak lenne az ideje, helye, és mégis az okostelefonhoz nyúlunk pótcselekvésként. Az okostelefon tértől időtől függetlenül az online jelenlétünket, bárhol, bármikor, bármilyen helyzetben ki tudunk lépni a valóságos helyzetből, életünkéből és a digitálisra tudunk váltani. Ez nagyon nagy lehetőség, de egyúttal nagyon nagy kockázat és veszély is. Vannak bizonyos szférák, ahol jó, ha van egy elválasztó vonal, ennek a vonalnak a hiányában ezek összemosódnak. Például ilyen a munka, és a szabadidő. Nem csak munkaidőben térünk ki a magán élet felé az online térben, hanem fordítva is. Például hajlamosak vagyunk munkaidő után is vacsora közben, vagy éjszaka a munkahelyi e-mailekre válaszolni. Az online tér és a közösségi média olyan erős függőséget okozhat, ami az alkoholhoz, vagy a drogok használatához hasonlítható. A függőség feszültséghez, agresszivitáshoz vezethet. A túlzott telefonhasználat a memóriánkra is hatással lehet, ugyanis kevesebbet tornáztatjuk az agyunkat. Nem kell megjegyezni a

telefonszámokat, helyzeteket, recepteket, teendőket, találkozókat, névnapokat, évfordulókat. Az okostelefonok használata során nem vagyunk rászorulva arra, hogy az információkat tároljuk az agyunkban, csupán az információnak a helyét. Gyengíti a koncentrációt, például tanulás, munka közben. Az okostelefon növeli az állandó stressz szintünket az által, hogy folyamatosan igény van bennünk az állandó online jelenlétre, mert nem szeretnénk lemaradni semmiről sem. A napi ritmust is felboríthatja, fáradtabbak leszünk, ugyanis ébren tart éjszaka, mivel az okostelefon fénye nehezíti az elalvást, és maga az elalvás is nyugtalanabb lesz.

Az okostelefonok térnyerése miatt a mai „Z” és „Alfa” generációs fiatalok már nincsenek arra rákényszerítve, hogy „face to face” emberi kommunikációt és kapcsolatot folytassanak másokkal. A tinédzserek egyébként is nehezen kezdeményeznek kapcsolatot, és most itt van egy lehetőség, hogy nem is kell egyáltalán személyes kapcsolatot kezdeményezniük, mert elég csak „pötyögni” a telefonjukon. Ennek az lesz az eredménye, hogy gyakorlatilag kinevelődik egy generációnyi kommunikációs analfabéta. Noha a mai digitalizált világunkban sokkal jobban össze vagyunk kapcsolva, mint valaha, mert minden egyes ember fel tudja venni a kapcsolatot majdhogynem a világ összes többi emberével bárhol bármikor, bármilyen körülmények között, a képek mégis azt mutatják, hogy egyre elmagányosodottabbak leszünk, és egyre jobban egyedül érezzük magunkat. Főleg a fiatal generációnál szembetűnő ez a jelenség.

Alapjában véve nem a technika fejlődésével van a probléma, hanem az emberekkel, akik különféle okoseszközöket használnak, melyeket rosszul, vagy nem úgy használják, mint ahogy azt kellene, mert eltúlozva nem megfelelő módon kezelik az eszközök által nyújtott lehetőségeket. Nekünk kellene megtanulnunk egészségesen, és bizonyos korlátok között használni ezeket az eszközöket.

A fenti gondolatok alapján, az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

1) Hipotézis: Feltételezzük, hogy

- (a) a legtöbb háztartás rendelkezik internettel/mobilinternettel,
- (b) azok, akik rendelkeznek internettel, a legtöbben okostelefont használnak, mint digitális technikai eszközt,
- (c) az okostelefonnal rendelkezők nagy része a Social Media-ra használják leggyakrabban az okostelefonjukat.

- 2) **Hipotézis:** Az okostelefonok használata negatív hatással lehet a kapcsolatokra és a társadalmi kapcsolatokra.
- 3) **Hipotézis:** A megkérdezettek többsége az okostelefont első sorban este, lefekvés előtt használja
- 4) **Hipotézis:** A túlzott okostelefon-használat függőséghez vezethet, ami negatív hatással van a munkahelyi/iskolai teljesítményre.
- 5) **Hipotézis:** A „Z” generációban születettek többet használják okostelefonjukat, mint a többi generáció.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Technikai fejlődés

A technika fejlődésének köszönhetően, egyre elterjedtebb a digitalizáció, így az okostelefonok mára már fontos eszközei az életünknek. Napjainkban az okostelefonok leginkább már miniszámítógépek, melyeknek már nem a telefonon való beszélgetés az elsődleges szerepe. Sőt, gyakorlatilag lassan már a telefonon való beszélgetés lesz a legutolsó, ami miatt használjuk őket. Gyakorlatilag egy nagyobb tudású telefonkészülék hasonló paraméterekkel bír, mint egy asztali számítógép, viszont előnye egy normál PC-hez képest, hogy bármikor, bárhová magunkkal tudjuk vinni, és számtalan dologhoz tudjuk használni akár a munkánkban, tanulásban, szabadidő eltöltésben, vezetéshez, tájékozódáshoz, GPS, video vagy filmnézéshez, sporthoz, vásárláshoz, fényképek készítéséhez és tárolásához, naptárként használjuk, sőt ma már kasszánál való fizetéshez is a bankkártyánk helyett, és még sorolhatnánk. Ráadásul sokszor a legtöbb ilyen művelethez plusz költségek nélkül hozzá tudunk férni, valamint saját magunk igényeire tudjuk szabni a benne lévő applikációkkal, programokkal. A gyártók pedig egyre jobban a felhasználói igényeknek megfelelően alakítják ezeket az okos eszközöket. A legtöbbnek bővíthető a memóriája, de manapság az egyre népszerűbb felhőszolgáltatásokkal is bővíthetjük, kinek mi a számára megfelelő opció.

De tekintsünk vissza a történetére, hogyan és mikortól lopta be magát a technikai fejlődésbe ez a ma már egyre kisebb, és vékonyabb „kütyü”, mely a mindennapjaink részévé vált.

A mobiltelefonok elődjai

„Távközlésről vagy telekommunikációról, mint a kommunikáció kiterjesztett formájáról igazából az elektromosság, az elektromágnesesség megjelenésétől kezdve beszélhetünk.”
(TÓTH 2019 45 p)

1945-ben jelentek meg az első mobil rádiótelefonok, ezek gyakorlatilag rádió adó-vevők voltak, melyeket méretüket és súlyukat tekintve nem lehetett kézben hordani. Kezdetben tehát az első „hordozható” készülék szinte akkora volt, hogy csak egy autó csomagtartójában fért el, ez látható az 1. ábrán.



1. ábra Első mobil rádiótelefon

Forrás: <https://www.okosoldal.hu/hirekinformaciok/mobiltelefonia.html>

Majd később megjelentek a valamivel kisebb készülékek, melyek egy aktatászában is elfértek. Ezeket úgy is hívták, hogy autós telefonok. Hivatalosan ezeket a készülékeket nem sorolják a mobiltelefonok közé, mivel ezek a készülékek még nem voltak alkalmasak a hívásátadásra. (Internet 1.)

A mobiltelefon első megjelenésével közel 30 évre tekinthetünk vissza. Ez az információs forradalom szakaszaiban egy teljesen új fejezetet jelentett. Megjelent tehát az első „igazi” mobiltelefon, melyet már valóban hordozni is lehetett, minden nagyobb erőfeszítés nélkül. Az 1970-es évek elején az Amerikai Egyesült Államokban lévő Bell Laboratóriumban született meg a celluláris alapú mobil rádiós rendszer ötlete, mely már lehetővé tette, hogy a felhasználó a telefonos beszélgetés közben akár már több cellán is áthaladjon a kapcsolat megszakadása nélkül. Az első ilyen telefont Martin Cooper a Motorola vezető mérnöke találta fel és 1973. április 3-án kezdeményezte az első mobilhívást Motorola készülékéről. (Internet 2.) Bejelentkezett, hívást kezdeményezett a rivális AT&T cég felé és közölte, hogy mobiltelefonról beszél, mégpedig a DynaTAC prototípusáról, és ezzel feladta a leckét a konkurensnek. Tíz évvel később, 1983-ban megszületett a Motorola DynaTAC 8000X (2. ábra), ami akkor 4000 USD áron került forgalomba. Igazi státuszszimbólumnak számított annak ellenére, hogy a 2 kilogramm súlyú, tízórányi töltést igénylő telefon csupán félórányi beszélgetési idővel rendelkezett, vagy 8 óra készenléti időt kínált teljes akkumulátor feltöltöttséggel. Ez a készülék 30 telefonszám tárolásának lehetőségét kínálta, és színes Led-ekkel ellátott kijelzővel rendelkezett. (Internet 3.)



2. ábra Motorola DynaTAC 8000X

Forrás: <https://www.trecut.welcome.ro/telefonul-motorola-dynatac-8000x>

Ezzel egyidőben megszületett az első, a kereskedelemben még csak gépkocsikban elérhető automatizált mobilhálózat. Ezt a hálózatot hívjuk ma 1G-nek, mely Japánból 1981-re érkezett el Európába, és hamarosan eljutott a tengerentúlra is. Innentől fogva megjelentek az újabb és újabb típusú mobilkészülékek, melyeknek a mérete és súlya egyre kisebb és kompatibilisebb lett. A 90-es évek mobildizájnya lett a lehajtható billentyűzettel rendelkező készülék, majd ezzel egyidőben felváltotta az analóg 1G-t a digitális 2G hálózat, ami már szöveges, képes, és multimédia (MMS) üzenetek továbbítására is képes volt, és ezzel az emberek közötti kommunikáció egy teljesen új útra lépett

1991-ben piacra került az első LCD kijelzős készülék, mely abban különbözött a korábbiaktól, hogy a világ bármely pontjáról hozzáfért a GSM rendszerhez. Ezzel megnyílt az út a digitális kijelzővel rendelkező készülékek tömeggyártására. 1994-ben az IBM megalkotta első okostelefonját, mely érintőképernyővel, és telepített alkalmazásokkal volt felszerelve, mint például világóra, naptár, digitális jegyzetkönyv, címjegyzék, számológép. (Internet 3.)

2000 - 2003 között megszülettek az első, kamerával felszerelt telefonok, melyek alapján megváltoztatták telefonhasználati szokásokat. Már nem csak főként kommunikációra, hanem digitális képek készítésére és tárolására lettek alkalmasak.

2003-ban az egész világon elindult a 3G hálózat is, ez megsokszorozta az adatátviteli sebességet, 3–10-szer gyorsabb lett, mint a 2G esetében. Ezzel lehetőséget teremtett a felhasználók számára, hogy készülékeiken videoklipeket nézzenek vagy videokonferenciákon vegyenek részt. Ettől az évtől kezdve indult meg rohamosan a

technológia fejlődése a mobiltelefonok piacán. A készülékek egyre karcsúbbak, zsebkompatibilis méretűek lettek. A 3. ábra mutatja a mobilhálózatok technikai fejlődését.

Jeltípus	Technológia	Megjelenés éve	Sávszélesség	Közlemény típusa
Analóg	1G	1980	9,6 kbit/s	hang
Digitális	2G (GSM)	1990	14,4 kbit/s – 236 kbit/s	hang, SMS, MMS
	3G	1998 (Mo.:2001)	384 kbit/s – 14,4 Mbit/s	hang, SMS, MMS, internetes tartalom (weboldalak, fájl, szöveg, kép, hang, [korlátozottan, és nem valós időben] videó)
IP-alapú	4G/LTE	2005 (Mo.: 2012)	10 Mbit/s – 326 Mbit/s	+ internetes tartalom – hang és élő videóstream
	4G/VoLTE	2012 (Mo.: 2017)		+ hang és élő videóstream
	5G	2017 (Mo.: 2019)	1 Gbit/s – 10 Gbit/s	+ rendkívül nagyméretű internetes tartalom

3. ábra A mobil hírközlési technológiák fejlődésének főbb állomásai és ismérvei

Forrás: TÓTH 2019

2005-ben a Google egy újdonsággal jelent meg a mobilkommunikációs piacon, mégpedig az Android operációs rendszerével. 2007-ben az Apple bemutatta az első iPhone-t az IOS operációs rendszerrel, ezzel előrukkolva az érintőképernyős mobilokkal. (Internet 4.)

Az iPhone (IOS) megjelenése után a Google megalkotta az Android Market-et (ma: Google Play Store), az Android alapú eszközök alkalmazás-áruházát. A két nagy piaci versenytárs mellett a Microsoft is érvényesülni próbált, és szeretett volna megmaradni a piacon, végül kiszállt a versenyből, nem tudta a pozícióját tartani. Majd 2008-ban elindult hivatalosan is az Android vs. iPhone csata kezdete.

Mobiltelefonok elmúlt 15 éve

- Elindul a 4G hálózat, valamint a WhatsApp üzenetküldő hálózat.
- A Samsung bevezeti az S szériáját, ezzel versenytársává válik az Apple-nek.
- Megjelennek az ujjlenyomat felismerős telefonok, és az egyre nagyobb megapixeles kamerákkal ellátott készülékek (Nokia Lumia 1020 41 megapixel)
- Elindul az 5G, amely a 4G-hez képest tízszeres gyorsasággal bír.
- A képernyőméreteket elkezdik növelni, hogy maximálják az elérhető élményeket, képminőségeket.
- A mobilalkalmazások és személyi asszisztensek fejlődésével otthonunk és életterünk szinte minden szegmense távolról vezérelhetővé válik akár hangalapú irányítással is.
- Megjelenik a hajlékony kijelző.

Még ötven év sem telt el, és a táskaméretű, szupernehéz telefonoktól eljutottunk a zsebre tehető, hajlékony okoseszközökig, melyek már bőven túllépnek eredeti funkciójukon, a hang továbbításán. A mobiltelefonok okostelefonná váltak, irányítják otthonainkat, bekapcsolják a fűtést, elindítják a porszívót, kamerán keresztül figyelemmel kísérhetjük otthonunkat, vagy éppen gyermekeinket is, hogy merre járnak. Akár bevásárolnak, és még esti mesét is mondanak helyettünk, ha szeretnénk. (Internet 5.)

2.2. Online marketing-kommunikációs piac

„Az online marketing-kommunikáció a különböző digitális platformokon és eszközökön (internet, mobil, digitális televízió stb.) keresztül történő kommunikációt jelenti. Az internettechnológiának köszönhetően a legfőbb és minden digitális eszközre jellemző sajátosság, hogy lehetővé teszik a fogyasztói visszacsatolást, értékelés, véleménynyilvánítás, vásárlás, reklamálás stb. formájában.” (REKETTYE et al. 2016 206. p) Egy sikeres vállalkozás a mai világban, már nem létezhet online felületen való megjelenés nélkül. Az online marketingkommunikáció egy olyan új kommunikációs csatorna a vásárlók és partnerek felé, amely számos új lehetőségeket teremt egy cég sikeressége érdekében. Ez a fajta kommunikáció költséghatékony, és időtakarékos az offline eszközökkel szemben. A technológiai fejlődés és ezáltal a fogyasztók média és reklámfogyasztási szokásainak változása során a marketingkommunikációt újra kellett értelmezni, és a 2000-es évek közepétől megjelent a POE elv. (HORVÁTH és BAUER 2016) A marketing-kommunikációs folyamatokban a POE elv alapján a médiatípusokat három kategóriába sorolja be: megkülönböztet tehát *fizetett (paid)*, *saját (owned)* és *szerzett (earned)* médiát. (CORCORAN 2009)

A *fizetett* médiában történő megjelenés tulajdonképpen az, amikor a cég vagy a vállalkozó közvetítőn keresztül jelenteti meg az általa létrehozott üzenetet vagy hirdetést, például televízióban, rádióban, magazinokban, rendezvényeken, internetes oldalakon megjelenő display hirdetésként, de manapság már igen elterjedt az influenszerek által megvalósuló marketingkampányok, majd ezekért szolgáltatási díjat fizet.

A *saját* felületen való hirdetés azt jelenti, hogy minden olyan felület, amelyen hirdetni szeretne a cég, az a saját tulajdonában van, tehát közvetlenül irányíthatja, így személyre szabott naprakész információkkal szolgálhat, mely információk folyamatosan frissülnek. Ilyenek a vállalta internetes felülete, webáruháza, saját blog, saját hírlevél, vagy ide

sorolható a manapság egyre népszerűbb a vállalat által üzemeltetett közösségi média felületek (melynek ugyan nem a vállalat a tulajdonosa, csak a felhasználója).

A *szerezett* média gyakorlatilag azt jelenti, hogy a fogyasztókon keresztül jelenik meg a vállalatról az információ, vagyis a fogyasztók saját felületei a hirdetési eszközök. Tehát a különböző digitális közösségi felületeken véleményt nyilvánítanak az adott cégről, termékről, szolgáltatásról, ezek a megnyilvánulások rendkívül gyorsan terjednek megosztásokkal, ajánlásokkal, lájkokkal, esetleg kommentekkel, sajtóvisszhanggal. Hátrányuk, hogy ez ugyan lehet pozitív de akár negatív reklám is. (HORVÁTH és BAUER 2016) Ezt szóbeszédnek, vagy szájreklámnak is hívjuk.

2.3. Függőség kialakulása

„*Függőségnek, szenvedélybetegségnek* vagy kóros szenvedélynek, *addikciónak* azt nevezzük, ha egy hétköznapi, többé-kevésbé elfogadott viselkedésmód meghatározó lesz, eluralkodik valaki személyiségén annyira, hogy a viselkedés torzulásához vezet, így az érintett segítség nélkül képtelen felhagyni vele, képtelen kontrollt gyakorolni, és ezért ezeket kényszeresen újra, meg újra végrehajtja, illetve amely a személyére – többnyire környezetére is – káros következménnyel járnak. Ilyen függőséget kiválthatnak kémiai szerek, például a nikotin, a koffein, az alkohol, a pszichoaktív szerek, egyes gyógyszerek és számos drog fogyasztása. Ismeretesebbek a viselkedési addikciók is, a szex-, a társ- és kapcsolati függőségek, a testedzés-, a játék-, az internet-függőség és a munkamánia is. Ezek között vannak függőségtípusok, amelyeknek nagy a társadalmi elutasítottsága egyértelmű egészségkárosító hatásai miatt (így a dohányzás, az alkohol, a drog), de vannak olyanok is, amelyeket a környezet elfogad, sőt, bizonyos fokig pozitívnak is tart (például a munkaalkoholizmus vagy a testedzés-függőség), pedig súlyosan károsítják az egyén mentális és fizikai, szociális „egészségét”. (Nemzeti Népegészségügyi Központ 2020 4. p)

Kétféle addikciót különböztetünk meg.

1. *Kémiai addikciók (pszichoaktív-szer-dependencia)*

Függőségét kialakíthatják a kémiai szerek. „Pszichoaktív szer használata által okozott mentális és viselkedészavarok.” (DEMETROVICS 2021 16. p)

2. *Viselkedés addikciók*

„Viselkedési addikcióról akkor beszélünk, ha egy viselkedési forma uralni kezdi a személy viselkedését, károsítja korábbi életvitelét, testi/lelki egészségét, környezetét. Mindennapi

tevékenységének részét képező tevékenységek (táplálkozás, szexualitás, munka, játék stb.) túlzottá vagy kórossá válnak.” (ELEKES 2014 5. p)

„A fent felsorolt két eset tünetei rendkívül hasonlóak, például a viselkedés ciklikussága, kényszeressége, impulzivitása. A különbség az, hogy a kémiai addikciónál minden esetben jelen van maga a kémiai szer is.” (Nemzeti Népegészségügyi Központ 2020 12. p)

2.3.1. A szenvedélybetegségek kialakulásában szerepet játszó tényezők:

- *Genetikai hajlam, és a szenvedélybetegség összefüggése.*

A tudomány mai állása szerint a genetikai tényezőknek nem számottevő a jelenléte a szenvedélybetegségekben. Ha elő is fordul egy családon belüli ismétlődés, akkor sem genetikai öröklődést jelent, hanem inkább a szülői modellt, a tanult viselkedés a meghatározó, és a hangsúlyosabb.

- *Családi háttér összefüggése a szenvedélybetegségekkel.*

Sokan családi betegségként tartják számon a szenvedélybetegségeket. A család az a szocializációs közeg, ahol személyiségünk gyermekkorunktól fejlődik, kialakul. A családokban előfordulhatnak olyan megoldatlan élethelyzetek, hirtelen jött válságok, melyek negatívan befolyásolják a személyiséget. Ilyen lehet például a válás, a gyermek elhanyagolása a szülők elfoglaltsága miatt, negatív szülői minták, gyermeknevelési hibák (verés, megalázás stb.) Azokban a családokban, ahol nagyobb mértékű a stressz, ott a szenvedélybetegség is gyakrabban fordul elő. Gyermekkorban elszenvedett rossz bánásmód is szorosan összefügghet a szenvedélybetegségek kialakulásával.

- *Társadalmi, környezeti hatások összefüggése a szenvedélybetegségekkel.*

Sokszor a társadalmi helyzet is kiválthat egyfajta szenvedélybetegséget, a kilátástalanság beleviheti az egyént egy olyan krízishelyzetbe, melyből nem lát kiutat, ezért fordul bizonyos szerekhez vagy negatív viselkedési formákhoz. Kiválthatja ezt a szegénység, a munkanélküliség, a rossz társadalmi helyzet, a média negatív hatása, esetleg hasonló korúak negatív példái, vagy barátoknak való megfelelés igénye miatt stb.

- *Munkahelyi, iskolai nehézségek összefüggése a szenvedélybetegségekkel.*

Előhozhatják a problémát bizonyos tanulmányi gondok, tanulási nehézség, a teljesítmény kényszer, a megfelelni akarás, sorozatos kudarcok, és az ezekből adódó stresszhelyzetek nem megfelelő kezelése.

- *Felnőttkori krízis összefüggése a szenvedélybetegségekkel.*

Látszólag megoldhatatlannak tűnő problémák, ilyenek például a válás, veszteségek feldolgozása, traumák, betegségek, gyász feldolgozása, egzisztenciális lecsúszás stb., melyeken egyedül nem lehet, vagy nagyon nehéz túljutni.

- *Különböző életszakaszok lezárásával járó nehézségek összefüggése a szenvedélybetegségekkel.*

Ilyen például a serdülőkori krízis, kapunyitási és kapuzárási pánik, klimax, a gyerekek szülői házának elhagyása, ennek szülőként való megélése.

Ezekon kívül szerepet játszhatnak még a szenvedélybetegségek kialakulásában egyéb okok is. Például a kíváncsiság, önmérséklet hiánya, mértéktelenség, unalom, magányosság, a realitás előli menekülés, szorongás és feszültség hárítása stb. (Nemzeti Népegészségügyi Központ, 2020. 14. p), valamint a Flow jelenség is.

A Flow (áramlat) tulajdonképpen az élménykeresést jelenti (CSIKSZENTMIHÁLYI 2015), amikor belefeledkezünk valamely tevékenységbe, aminek nagyon sok pozitív hatása van, például ilyen lehet a munka, vagy hobby. Ennek a kedvelt tevékenységnek a művelése során, az ember teljesen elmerül abba, amit éppen csinál, amiben örömet leli, és minden más másodlagossá válik mellette. Ilyen például az internet használat is, amikor az túlzott mértékűvé válik, mert az egyén a flow érzés miatt nem tudja azt abbahagyni. Korábbi kutatások szerint a Flow nagymértékben összefügg az okostelefonok használatával kiváltott elégedettség érzésével (PARK és LEE 2015).

2.3.2. Nem szerfüggőségek, viselkedési addikciók

Amikor addikciókról beszélünk, általában ösztönösen a kémiai addikciókra gondolunk. Mai világunkban, a viselkedés addikciók nem kapnak elég figyelmet, holott ugyanolyan veszélyes lehet, mint a kémiai addikció, sőt, sokkal nehezebb észrevenni azt. Amikor viselkedési addikcióról beszélünk, többnyire olyan függőségekről van szó, amelyek az emberi szükségletekhez kötődnek. például az evés, munka, szexualitás, játék. „Ezek a betegségek szorosan összefüggenek az önkontrollal és az önszabályozás zavarával.” (DEMETROVICS 2021 91. p)

Elekes Zsuzsanna (2014) az alábbiak szerint fejti ki a viselkedési addikció meghatározását: „A függőség kielégítése érdekében a szenvedélybeteg elhanyagolja életének korábban fontosnak számító dolgait, nem tud időt fordítani családjára, barátaira, párkapcsolatára. A

viselkedési addikciók mindegyikét a túlzás jellemzi. A betegség lényege abban áll, hogy a normál mérték nem okoz örömet, nem nyújt kielégülést a személy számára.” (ELEKES 2014 104. p)

Viselkedési addikciók lehetnek (4. ábra):

- Kóros játékszenvedély (patológias gambling)
- Kóros hajtépes (trichotillomania), körömrágás
- Kleptománia
- Pirománia
- Kényszeres vásárlás
- Evési zavarok (anorexia, bulimia)
- Kodependencia – Társ- és kapcsolati függőség
- Munkaszenvedély (munkaalkoholizmus, munkamánia)
- **Számítógép, internet, televízió – függőség**
 - *számítógépfüggőség (túlzott játék, sorozatfüggőség),*
 - *pornográfiafüggőség,*
 - *közösségimédia-függőség (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube stb.),*
 - *online-szerencsejáték-függőség,*
 - *chatsobák túlzott használata miatt kialakult függőség (Messenger, WhatsApp stb.),*
 - *online-aukcio-függőség*
 - *kompulzív böngészés (céltalan szörfözés az interneten)*
- Vallási addikciók
- Testedzés-függőség
- Kényszeres gyűjtögetés
- Patológias bőrcsipkedés, bőrfelsértés (dörzsölés, csipkedés, falcolás, vagdosás, szurkálás)
- Izomdisz-morfia (Adonisz-komplexus)

(Nemzeti Népegészségügyi Központ 2020 81. p) (KISS 2021)

kapcsolatteremtés bárhol, bármikor lehetséges, és a használata során leginkább pozitív élményhez juttat minket. Mindezek előbb utóbb eszközfüggőséget eredményezhetnek, vagyis túl nagy figyelmet fordítunk rájuk akkor is, amikor egyébként nem kellene, egy úgynevezett pótcselekvésre ösztönöz minket. Ezen kívül gyakran előfordul, hogy ezek az eszközök a belső feszültség levezetéséhez is használatosak, vagyis segíti az egyénben leküzdeni a valós életben ért kudarokat, negatív élményeket. A függőség akkor jön létre, ha valamely ok miatt megghiúsul a hőn áhított eszköz használata, és elvonási tünetek kezdenek jelentkezni, vagy ahhoz hasonló érzelmeket él át az egyén (BUDA 2001.)

Az eszközfüggőség és az internetfüggőség között napjainkban már szoros összefüggést figyelhetünk meg. Ha az egyén az eszközhöz nyúl, nagy valószínűséggel az internetet is használni fogja, hiszen nélküle, nem érhetők el azok az alkalmazások, amelyek fontosok a felhasználó számára. (BERTA és CSABAI 2018)

2.3.3.2 A számítógép, internet, okostelefon függőség tünetei

Mivel az internet, az okos eszközök és a számítógép használata gyakorlatilag már beleépül a hétköznapijainkba, így nehéz megállapítani, hogy mely az a pont amikortól a használatuk során már függőségről beszélhetünk. Ezt a fajta függőséget nehéz szenvedélybetegségként felismerni, mert „normális” viselkedésformának tűnhet a mindennapi használat során. Sokszor az egyén észre sem veszi a tünetek kialakulását, legfeljebb a környezetének tűnik fel, hogy az eszközhasználat mértéke átfordult egy olyan irányba, mely már nem tekinthető egészségesnek. Maga a betegség lassan alakul ki, először hobbinak, szabadidős elfoglaltságnak indul, majd a végén már ez lesz a fő tevékenység, minden más másodrangúvá válik. A függőség kialakulása beszűkíti az életteret, magányossá tesz, depressziót válthat ki, és sajnos még alkohol- vagy drogfüggőséghez is vezethet. Azoknál a személyeknél, akik leginkább szocializációs célokra használják az okoseszközeiket, hamarabb alakul ki a szokás, sokkal előbb, és sokkal gyakrabban figyelhető meg a viselkedési addikció. (Internet 6.)

Viselkedési addikciók Griffiths által meghatározott 6 tünete az eszközfüggőségre vetítve:

- *Szaliencia*, vagyis a személy túlzásba viszi az eszköz, és internethasználatot, ez a tevékenység uralja élete nagy részét, gondolatait, érzelmeit, képtelen kordában tartani az eszköz előtt töltött időt.

- *Tolerancia (tűrés)*, vagyis egyre gyakoribb, intenzívebb eszközhasználatra van szükség annak a hatásnak az eléréséhez, hogy az elvonási tünetek ne jelentkezzenek.
- *Megvonás*, vagyis az eszközhasználat hiányában vagy annak akadályozásakor jellegzetes tünetegyüttes alakul ki, az egyén ideges, levert lesz, szorongani kezd, depresszió jelentkezhet, de még evészavar is.
- *Konfliktus*, vagyis az illető az eszközhasználat miatt elhanyagolja a társaséletet, családtagokkal, barátokkal való kapcsolatromlást eredményez, munkájában, tanulmányaiban romlás következik be. Kizárja a környezetet, a koncentráció beszűkül, és ennek ellenére sem tudja abbahagyni a kóros viselkedést.
- *Hangulatmódosítás*, vagyis az eszközhasználat során pozitív élményben lesz része az egyénnek, feldobódig, ezzel elkerüli a letargiát, a mindennapos problémákat elnyomja vele.
- *Visszaesés*, vagyis egy ideig nem használta vagy saját akaratból, vagy valamilyen külső kényszer miatt a hön áhított eszközt, majd hirtelen újra visszatér a rendszeresen művelt cselekvéshez. Ekkor nagyon rövididő alatt ismét eléri a korábbi eszközhasználat gyakoriságát. (GRIFFITHS 1998)

Sajnos, ez a probléma egyre jobban célozza a gyermekeket és a fiatalokat, egyre fiatalabb korban lépnek fel viselkedési addikcióra jellemző tünetek. A gyermekkorban fellépő okostelefon addikció tünetek mind a mentális, mind a fizikai fejlődés terén komoly problémát okozhatnak. Serdülőkorban fejlődik az identitás, amikor a gyermekkorból átlépünk a felnőttkorba. A túlzott okoseszköz-használat a serdülőknél negatívan befolyásolhatja az identitás kialakulását, jellemző erre a korosztályra az identitáskrizis, valamint a pszichés konfliktusok és zavarok, ezért a problémák elől inkább a virtuális világba menekülnek, és egyre jobban sodródnak az addikciós viselkedési forma felé. Nem minden esetben a használattal eltöltött idő hossza alakítja ki az addikciós viselkedést, sokszor inkább a használat módja jelent veszélyt a függőség kialakulása szempontjából. (KERNBERG et al. 2007)

2.3.4. Az internetezés lehetséges negatív hatásai

Kérdést vethet fel, hogy az internetezés, és az okos eszközök használata inkább negatív, vagy pozitív változást hozott az emberek életébe? „Buckingham szerint az internet kettős funkcióval bír: egyben szórakoztat és tudásanyagot biztosít. Az emberek nagy része viszont úgy gondolja, hogy inkább szórakoztat, ezért még nagyobb odafigyelést igényel a

használata, hiszen könnyen átbillenhet a normális használatból a károsba. Emellett létezik egy másik elgondolás is, mely szerint a számítógép és az internet újfajta tanulási formákat hoz létre, ami meghaladja az eddigi lineáris módszerek hatékonyságát (Buckingham, 2002)”. (BERTA és CSABAI 2018 129 p.)

Egy biztos, hogy az internethasználat önmagában veszélyt hordoz, mivel napjainkban már egyszerűen és könnyen elérhető, ráadásul anonim használatot biztosít. Megváltoztathatja az emberi viselkedést úgy, hogy gátlástalanná teheti a felhasználót, nincs kontroll, olyan cselekedetet is képes az egyén véghez vinni, amelyet egyébként a szemtől szembeni kommunikáció során nem tenne. Ezek mellett fontos kiemelni, hogy nagyon könnyen hozzáférhetőek az olyan típusú tartalmak, amelyek a felhasználókra, azok közül is kiemelve a gyerekeket és fiatalokat negatív hatással lehetnek, például az agresszív és pornográf tartalmak, a reklámok, és még sorolhatnánk, mi minden lehet, amely a felhasználók védtelenségét fokozza. Ezek mind-mind formálják az egyéniségünket, gondolatainkat, érzelmeinket, attitűdjeinket, valamint viselkedésünket. (WALLACE 2002)

Korábban az emberek jórészt személyesen az érzékszerveikkel tapintható módon közvetlenül tapasztaltak meg bizonyos élményeket, ismereteket a körülöttük lévő világról. Ezeket a dolgokat úgymond a saját bőrükön tapasztalták meg. Ma már ezeknek az ismereteknek a megszerzéséhez jó részt közvetett úton jutunk hozzá. Mai világunkban már apró gyermekkorban elkezdődik az okos eszközök használata, mely főleg a számítógépes játékok használatában nyilvánul meg. E mellett egyre jobban kiszorulnak a kézzel fogható hagyományos játékok használata, ez által a gyermekek kreativitási fejlődése a háttérbe szorul. Az a gondolkodásmód, mely a fantáziát, a tervezés és a kivitelezés folyamatát, valamint az analitikus gondolkodást fejleszti, nagy részben elmarad.

A fenti veszélyek néhány csoportot erősebben érinthetnek amennyiben többet használják az internetet, mint például a fiúk vagy gyermekek esetében az erőszakos és pornográf tartalmak, lányoknál a személyes adatok kikérése, és rosszabb esetben találka kérése odacsalogatással, vagy a felnőtt férfiaknál a szerencsejáték stb...(BERTA és CSABAI 2018)

2.3.4.1 Fizikai sérülések lehetséges okai okostelefon használat során

Nem is hinnénk, hogy okostelefon használat során nem csak mentális, pszichés zavarokat szerezhetünk, hanem fizikai sérüléseket is. Napjainkban a „Selfie” szó a legnépszerűbbek közé sorolható. A Selfie készítés és annak közzététele okoseszközök segítségével a fiatal generáció számára már mindennapos dolog. Ez ártalmatlan időtöltés mindaddig, amíg

normál, hétköznapi körülmények között művelik. Valójában azonban számtalan esetben emberáldozatot követelt már ez a tevékenység. Az elmúlt években gyakran lehet hallani olyan esetekről, hogy főleg a fiatal korosztályban lévők, egyre gyakrabban versengenek, a minél extrémebb környezetben készített selfie fotók készítésével. Ezeket a kalandos, nem mindennapi körülmények között készült fotókat közzéteszik a közösségi oldalaikon, és azon versengenek egymás közt, hogy minél több kommentet és like-ot kapjanak rá. Az átlagos fotók sokak számára már nem elegendőek, nem elég figyelemfelkeltőek, nem elégíti ki az ingerlétséget. Olyan jelenetek megosztására vágnak, melyeket veszélyes körülmények között mutatnak be, mint például egy magas épület tetején egyensúlyozva, mozgó jármű tetején, vadállattal való selfizés közben, magas feszültségű vezetékek közelében stb... Saját önértékelésüket szeretnék ezzel növelni, mégpedig úgy, hogy közben másokat is próbálnak meggyőzni ezzel az érdekes, és nem mindennapi életvitelükről. A gyermekekre különösen veszélyes lehet ez a figyelemfelkeltési tevékenység, hiszen kevésbé fejlett a veszélyérzetük, ez által sokkal sebezhetőek lesznek. Sajnos ezek a próbálkozások gyakran maradandó sérülésekkel, nem ritkán tragédiával végződnek. A [Wikipédián](#) külön oldalon tették közzé a selfie-k által okozott sérüléseket és haláleseteket. (Internet 7.)

2.4. Okostelefonok a mindennapjainkban

Nem kis túlzással mondhatjuk, hogy az okostelefonok, de legfőképpen a mobiltelefonok nélkül szinte már elképzelhetetlen az életünk. Már gyermekkorban is alapfelszereltség, de ugyanakkor az idősebb korosztály is előszeretettel használja a mindennapjai során. Azzal, hogy folyamatosan elérhetőek vagyunk, egy bizonyos biztonságérzetet kapunk. A mai korszerű okostelefonok nagy előnye, hogy az állandó internetkapcsolat adta lehetőséggel, az online jelenlét is folyamatosan biztosított a hagyományos telefonálási mód mellett, és itt most nem csak a közösségi médiára kell gondolni, hanem akár munkahelyi e-maileket is tudunk fogadni készülékeinkre, de különböző platformokon keresztül magán chateléseket is le tudunk bonyolítani azonnal. Mivel az állandó elérhetőség megkívánja maga a készülék folyamatos használhatóságát, ezért a felhasználók hajlandók egyre korszerűbb és drágább eszközöket vásárolni, akár több százezer forintos tételt is kiadni érte, hogy minél tovább tartson például az akkumulátor töltöttsége, de felhasználótól függ, hogy melyek az elsődleges célok elérése egy készülék vásárlásakor.

Ma már igen széles a mobiltelefonkínálat a piacon. A legolcsóbb, legegyszerűbb hagyományos nyomógombos készülékektől egészen a legmodernebb, legdrágábbakig elérhetők. A készülékválasztást azonban nagyban befolyásolja a korosztály. Míg a legújabb

és legdrágább készülékeket inkább a fiatal generáció használja, addig a hagyományos nyomógombos típusokat már csak az idősebbek részesítik előnyben, mivel az érintőképernyő használata már túl bonyolult számukra. Az idősebb, nyugdíjas korosztály részére a mobiltelefon inkább biztonsági eszközként szolgál. Ezzel szemben a fiataloknak már elsődleges szempont a dizájn megjelenés, a professzionális felhasználást kínáló kamerarendszer, akár kisebb videók készítése vágása, kisfilmek készítése esetleges bevételi forrásként, mint például a manapság egyre jobban elterjedő influenszerek körében.

A középkorosztály részére inkább a megbízhatóság, tartósság, saját céloknak megfelelő optimális használhatóság az elsődleges szempont, nem fontos, hogy a legdrágább és legmodernebb készüléket birtokolják, persze lehetnek kivételek amikor státusszimbólumként funkcionál a készülék. (Internet 9.)

2.4.1. Az okostelefonok használhatóságának sokszínűsége a mindennapokban

Elmúltak már azok az idők, amikor a mobiltelefonokat csakis kizárólagosan telefonhívásokra, és SMS-ek küldésére és fogadására használtuk. Manapság az okostelefonokat egyre többen inkább már a letölthető alkalmazások miatt részesítik előnyben, mivel ezek az alkalmazások számtalan dologra használhatóak. A leggyakrabban használatos appok például, amelyek egy átlag okostelefonhasználó készülékén megtalálhatók például a bankolásra, útvonaltervezésre, hírek olvasására, különféle szolgáltatók gyors és egyszerű elérésére, számlák befizetésére, e-könyvek olvasására használhatók, és még sorolhatnánk. Ráadásul ezeket az appokat gyerekjáték telepíteni, nem szükséges hozzá különösebb informatikai tudás, egy gyerek is játszva boldogul velük, végtelenül egyszerű és pár másodperces folyamat, és már a készülékünkön is van az áhított applikáció, mely azonnal használatba is vehető. Egy átlag magyar felhasználó készülékén minimum 8-10 alkalmazás található. (Internet 8.)

A leghasznosabb funkciók

Tehát nézzük mik azok a leghasznosabb, és leggyakrabban használt funkciók okoseszközeinken, melyek nélkül elképzelhetetlenek a mindennapjaink.

1. Azonnali üzenetküldés

A hagyományos hangalapú telefonos kommunikációt sok esetben felváltják az azonnali üzenetküldési funkciók, melyek már számos ingyenes alkalmazáson keresztül elérhetők. A legnépszerűbbek a Messenger, a Skype, a Viber, Snapchat. Ezek az alkalmazások lehetővé

teszik, hogy akár hang alapú kommunikációt kezdeményezzünk, ezeknek nagy előnye a hagyományos telefonáláshoz képest, hogy ingyenesek. Ezeken kívül egyre népszerűbbek a különböző konferenciahívásokra alkalmas alkalmazások, például Microsoft Teams.

2. *Internetes böngészés*

A mai modern okostelefonokon az interneten való barangolás gyakorlatilag már semmivel sem nyújt kevesebb élményt, mintha ezt számítógépen vagy táblagépen tennénk.

3. *Szórakozás és játékok*

Az okostelefonokon az internet segítségével számtalan játék elérhető, akár a klasszikusoktól kezdve a legmodernebbekig, de ezek mellett élő közvetítések is elérhetők, például koncert, sportmérkőzés stb...

4. *Kamera*

A mai készülékek már egészen profi kamerákkal vannak felszerelve, melyekkel már minőségi videókat is lehet készíteni.

5. *GPS és navigáció*

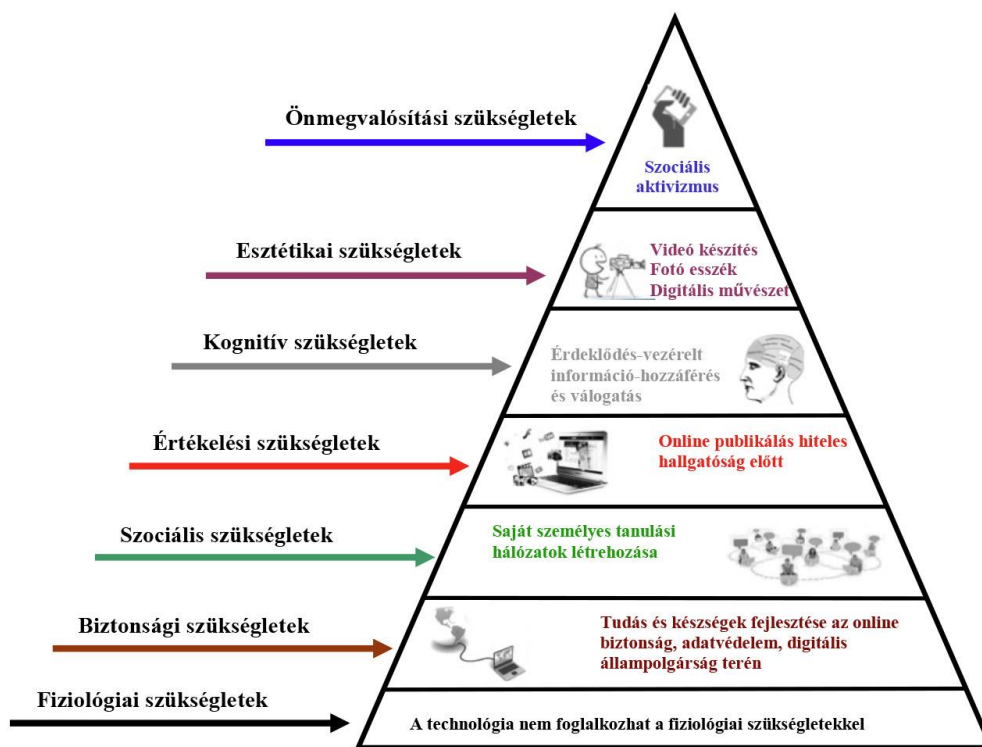
Nagyjából 20 évvel ezelőtt a papír alapú térképeket felváltották a GPS navigációs készülékek, majd napjainkra már ott tartunk, hogy ezeket a készülékeket leváltják az okostelefonok. Már egyre kevésbé vásárolnak a fogyasztók hagyományos navigációs eszközöket, hiszen az okostelefonokban beépített GPS érzékelő van, így minden megtalálható, ami egy drága navigációs készülékben. Gyakorlatilag az egyik leggyakrabban használt alkalmazás lett, amihez nem kell más, mint internetes kapcsolat. Továbbá nagy előnye, ha előre letöltünk egy megfelelő alkalmazást és térképet, akkor gyakorlatilag internetes kapcsolat nélkül is tudunk navigálni. (Internet 8.)

2.4.2. Az okostelefon, mint mindennapi szükségletünk

Ha környezetünkben széttekintünk, lépten nyomon belebotlunk okostelefont böngésző családtagokba, kollégákba, gyermekekbe és felnőttekbe akár az utcán, munkahelyen, vagy a közlekedési eszközökön, iskolába, és még sorolhatnánk, gyakorlatilag bárhol és bármely napszakban. Belopózott a mindennapjainkba, a gyermekek már születésüktől fogva azt látják, hogy az okostelefon nélkül már nem tudunk létezni. Generációról generációra egyre jobban az életünk részévé válik, a most született gyermekek agya szinte már vele nő fel, ezért egész kicsi korban már profin kezelik az okos eszközöket.

Ha számba vesszük, hogy naponta milyen tevékenységeket végzünk rutinszerűen, akkor a mindennapi tevékenységeink közé tartozik például a telefon feltöltése, a hírfolyamok, alkalmazások frissítése és számos telefonnal kapcsolatos tevékenységünk. Okoseszközeinkkel bizonyos szükségleteink kielégítését is biztosítani tudjuk. Többek között a kommunikáció, a szórakozás, családtagokkal való szoros kapcsolattartás, még úgy is, hogy személyes találkozásra nincs mód (videochat), közösséghez való tartozás, játék, ismeretszerzés stb.

„Az online világ lényegében a Maslow-féle „szükségletpiramis” (5. ábra) összes elemét: „a fiziológiai szükségletektől kezdve a biztonság, a szeretet, az összetartozás, a megbecsülés, az önismeret és az önmegvalósítás szükségletét” kielégíti. A biztonságot a névtelenségbe rejtőzés szolgálja, az online szörfölés a felfedezés örömét nyújtja, egy idő után pedig a végtelen cybertérben kalandozás addikcióvá válhat, akárcsak a drog és az alkohol.” (AIKEN 2020 412 p)



5. ábra A technológia illeszkedése Maslow szükségletpiramisába (Gerstein, 2014 alapján)

Forrás: <https://mipszi.hu/cikk/161015-jobarat-vagy-technoordog>

Okostelefonunk nélkül ki sem tesszük a lábunk otthonról. Ha mégis előfordul, hogy otthonfelejtettük, rövid időn belül számos olyan helyzetbe kerülhetünk, mely kellemetlen

szituációk sorát eredményezi. Olyan fontos információkat tárolunk rajta, melyek hiánya akár meg is béníthatják a napi tevékenységeinket, vagy egyéb aktuálisan fontos események sorát, de nem utolsó sorban a kommunikáció lehetőségét vonja el tőlünk. Szinte az egész életünk az okostelefonunkon tároljuk, például az összes ismerősünk, családtagunk telefonszámát, vagy egyéb elérhetőségét, életünk fontos, vagy kevésbé fontos eseményeiről az emlékeket, fényképeket, valamint emlékeztet minket a mindennapi teendőinkről.

Készülékeink és általa az internet segítségével minden nap friss naprakész információkhoz juthatunk, sokkal egyszerűbbé válik az ismeretszerzés lehetősége, megváltoztatja a tanulási szokásainkat. Ezek a modern okoseszközök több régebbi különböző funkcióval bíró kommunikációs eszközöket testesítenek meg egyben. Így tehát folyamatosan nap mint nap használjuk a kommunikációs csatornákat, mint például a Facebook-Messenger, Twitter, Viber, Skype, a hír- és egyéb video megosztó csatornákat (online folyóiratok, tévé, rádió, YouTube), valamint olyan eszközöket, melyek a kényelmünket szolgálják (GPS, időjárásjelentés, számológép, kamera, naptár, és még sorolhatnánk. (Internet 7.)

2.4.2.1 A leggyakrabban használatos funkciók a mindennapokban

Az okostelefon-alkalmazások közül a leggyakrabban használatosak a közösségi média alkalmazásai, ezek közül is a Facebook és a különböző chat funkciók. A kommunikációs és közösségi csatornák használata egy olyan lehetőséget tár elénk, amellyel informálódni tudunk bizonyos személyekről, követni tudjuk ismerőseink „hírfolyamát”, de ezen kívül követhetünk szakmai, vagy szabadidős oldalakat, közszemélyiségeket, intézményeket, szakmai csoportosulásokat, közösségi kezdeményezéseket, bármit melyek az érdeklődési körünkbe tartoznak, és így folyamatosan kaphatjuk az aktuális híreket a minket érdeklő aktuális eseményekről, hiszen ma már a legtöbb intézményrendszer rendelkezik Facebook oldallal. (Internet 8) Naponta többször is felkereshetjük a közösségi oldalakat a frissült információk megtekintése miatt, sőt sokan online blogot is írnak, melyeket naponta frissítik. De nem csak az ismerősök által megosztott tartalmakért kattintanak naponta többször például a facebook oldalra, hanem a felhasználó által követett hírcsatornák ontják magukból az aktuális híreket, reklámokat, így azok szinte szembe jönnek a felhasználóval, és így az egyén nem marad le a fontos hírekről, eseményekről. A hovatartozás érzése, a mindennapok során rögzülő aktív részvétel szükségessége mind visszatérő viselkedést eredményez, amelyben a felhasználó kényszerítve érzi magát a csatorna megnyitására, és gyakori esetekben a hozzászólásra is. (Internet 7)

Ugyanakkor a felhasználók közül nagyon sokan napi rendszerességgel játszanak készülékeiken a különféle online-, vagy a letölthető játékokkal. Naponta többször használják ezt a funkciót, például várakozás közben unaloműzésként, utazás közben, vagy esetleg pihenés alatt is. A családtagokkal, barátokkal is ezekkel az online játékokkal játszanak együtt, így az egyén nem érzi úgy, hogy a játék és az eszköz elveszi az idejét a családtól és a barátoktól, hiszen együtt művelik azt, tehát közös programként élik meg. (BERTA és CSABAI 2018)

Mindennapi életünk működése az internet segítségével megtervezhető, például leszervezhetünk komplett utazásokat, kifizethetjük a számláinkat anélkül, hogy bárhová is kitenénk a lábunk otthonról, bankügyeinket elintézhethetjük sorbaállás nélkül, jegyeket vásárolhatunk, sőt be is vásárolhatunk vagy épp eladhatunk is. De ma már egyre többen a munkájukat is végezhetik otthonról, akár még konferenciákon is részt lehet venni a világ bármely tájáról. Az internethez való hozzáférés lehetősége kitárta előttünk a világot.

3. ANYAG ÉS MÓDSZER

Napjainkban egyre több fiatal használja napi rendszerességgel az Internetet és nem nélkülözik az ehhez szükséges eszközöket (mobiltelefonjaikat stb..) bárhová induljanak is. Teszik ezt anélkül, hogy tisztában lennének annak veszélyeivel. A technikai eszközök természetesen újabb és újabb lehetőségeket nyújtanak mind a felhasználók számára, mind pedig a vállalatok számára.

A vállalatok számára mindez új lehetőségeket nyit meg termékeik és szolgáltatásaik értékesítése céljából és új célcsoportokhoz juthatnak el. A felhasználók pedig információhoz juthatnak, kapcsolatokat alakíthatnak ki másokkal, hasznos kiegészítője lehet a mindennapokban előforduló tevékenységek megvalósításában.

Ennek az eszköznek azonban nem csak előnyei, de veszélyei is vannak, melynek körülményeit jelen kutatásban szeretném feltárni.

Az alábbiakban meghatározom a kutatási céljaim, melynek során az alábbi lépéseket tartom be TOMCSÁNYI 2000 és HOFFMANN et al. 2000 alapján:

- a probléma meghatározása,
- a kutatási terv, mintavételi terv elkészítése,
- kérdőívek szerkesztése,
- adatfelvétel lebonyolítása,
- az adatok feldolgozása és elemzése,
- a kutatási eredmények bemutatása.

Kutatási célok

C1: Célom, hogy megtudjam milyen a megkérdezettek informatikai, technikai háttere. Mennyire nyitottak az új technikai eszközök iránt.

C2: Célom, hogy feltárjam, a megkérdezettek körében kialakult-e valamilyen függőség, s ha igen akkor milyen a függőség mértéke, valamint milyen negatív hatásai vannak mindennapi életükre az eszközhasználat.

C3: Célom, hogy feltárjam a megkérdezettek demográfiai jellemzőit.

Kutatási hipotézisek

1. Hipotézis: Feltételezzük, hogy

- a) a legtöbb háztartás rendelkezik internettel/mobilinternettel,

- b) azok akik rendelkeznek internettel, a legtöbben okostelefont használnak, mint digitális technikai eszközt,
 - c) az okostelefonnal rendelkezők nagy része a Social Media-ra használják leggyakrabban az okostelefonjukat.
2. **Hipotézis:** Az okostelefonok használata negatív hatással lehet a kapcsolatokra és a társadalmi kapcsolatokra.
 3. **Hipotézis:** A megkérdezettek többsége az okostelefont első sorban este, lefekvés előtt használja.
 4. **Hipotézis:** A túlzott okostelefon-használat függőséghez vezethet, ami negatív hatással van a teljesítményre.
 5. **Hipotézis:** A „Z” generációban születettek többet használják okostelefonjukat, mint a többi generáció.

3.1. A kutatás módszere, eszköze

A primer kutatásom kvalitatív és kvantitatív módszerrel végeztem, melynek során standardizált online kérdőívet alkalmaztam, amit a „Google Drive” nevű űrlapkészítővel hoztam létre. A kutatásom kvalitatív része a problémák megértésére irányul, míg a kvantitatív kutatás segítségével mennyiségi információkat tártam fel. A létrehozás és a kiértékelés is számítógép segítségével készült 2023. január 1. és március 1. között. A kérdőív 22 darab kérdésből áll, amelyből 18 darab tárgyköri kérdés, 4 darab pedig demográfiai jellegű. A kérdések között vannak feleletválasztós, rövid egyéni válaszos és Likert-skálás kérdések. A kötelező előírások alapján a kérdőív alkalmas volt arra, hogy a kapott információkból számszerű adatok születhessenek. A kérdőívben szereplő kérdéstípusokra a kapott válaszok feldolgozása egyértelmű és gyors volt. Céлом a kérdőívvel az volt, megtudjam, hogy a közeli és távolabbi ismerősök, valamint barátok körében az egyének mennyire függenek okos telefonjuktól. A megkérdezésbe 104 személyt sikerült bevonnom indirekt módon. Az adatok megbízhatók, és érvényes önkényes válaszok.

A kutatás körülményei, a mintavételi terv

A kutatás ideje: 2023. január 1. - március 1.

A kutatás helye: Google Drive

Kutatási célok, hipotézisek és a kérdőív kérdései

1. táblázat Okostelefon függőség kérdőív táblázata

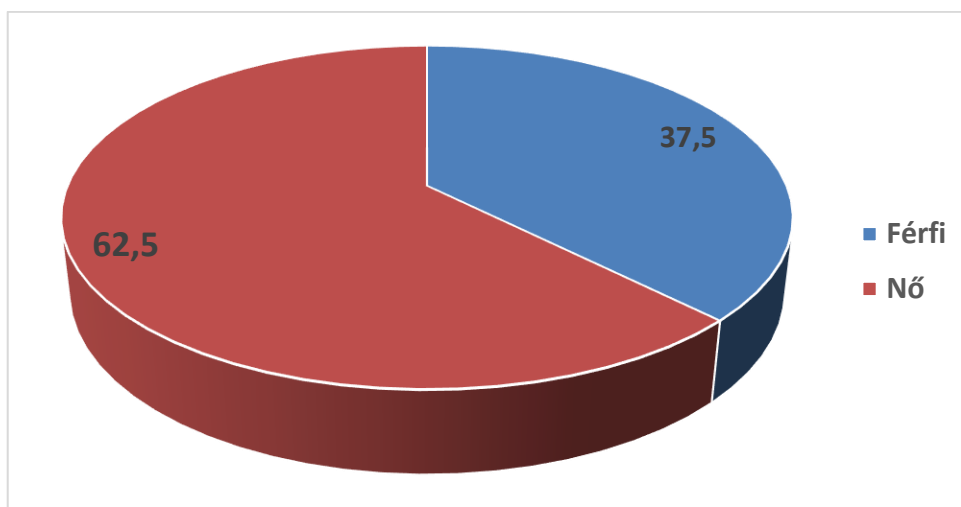
Kutatási célok	Kutatási hipotézisek	Kérdőív kérdései
C1: Célom, hogy megtudjam milyen a megkérdezettek informatikai, technikai háttere. Mennyire nyitottak az új technikai eszközök iránt.	H1: Feltételezzük, hogy a) a legtöbb háztartás rendelkezik internettel/mobilinternettel, b) azok, akik rendelkeznek internettel, a legtöbben okostelefont használnak, mint digitális technikai eszközt, c) az okostelefonnal rendelkezők nagy része a Social Media-ra használják leggyakrabban az okostelefonjukat.	Szakdolgozat kérdőív 1-6 kérdések, (1. melléklet)
C2: Célom, hogy feltárjam, a megkérdezettek körében kialakult-e valamilyen függőség, s ha igen akkor milyen a függőség mértéke, valamint milyen negatív hatásai vannak mindennapi életükre az eszközhasználat.	H2: Az okostelefonok használata negatív hatással lehet a kapcsolatokra és a társadalmi kapcsolatokra. H3: A megkérdezettek többsége az okostelefont első sorban este, lefekvés előtt használja. H4: A túlzott okostelefon-használat függőséghez vezethet, ami negatív hatással van a teljesítményre.	Szakdolgozat kérdőív 7-18 kérdések (1. melléklet)
C3: Célom, hogy feltárjam a megkérdezettek demográfiai jellemzőit.	H5: A „Z” generációban születettek többet használják okostelefonjukat, mint a többi generáció.	Szakdolgozat kérdőív 19-22 kérdések (1. melléklet)

Forrás: saját szerkesztés, 2023 Koronczai Beatrix doktori (PhD) disszertációja alapján „A problémás internethasználat és internetfüggőség mérése, valamint személyiségpszichológiai jellemzői”

4. EREDMÉNYEK

4.1. Demográfiai adatok

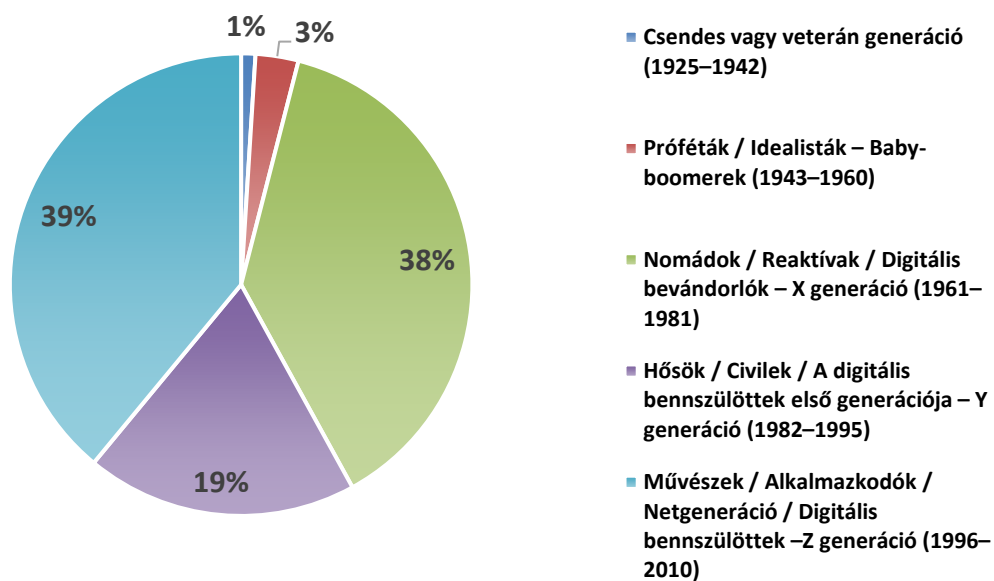
A kérdőívet összesen 104 válaszadó töltötte ki. A kérdések leginkább a „Z” generációhoz szóltak, de sok kitöltő volt az „X” és „Y” generációból is, illetve akadtak olyanok is, akik a Baby Boom generációba születtek. A demográfiai része a kérdőívnek négy kérdésből áll, melyekből az első a válaszadók neme volt. Ezen diagramm alapján látszik (6. ábra), hogy a válaszadók többsége, pontosan 62,5%-a nő volt, és mindösszesen csak 37,5%-a férfi. Ebből arra következtettek, hogy a nők többet használják a telefonjukat, mint a férfiak.



6. ábra Válaszadók neme százalékos formában

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

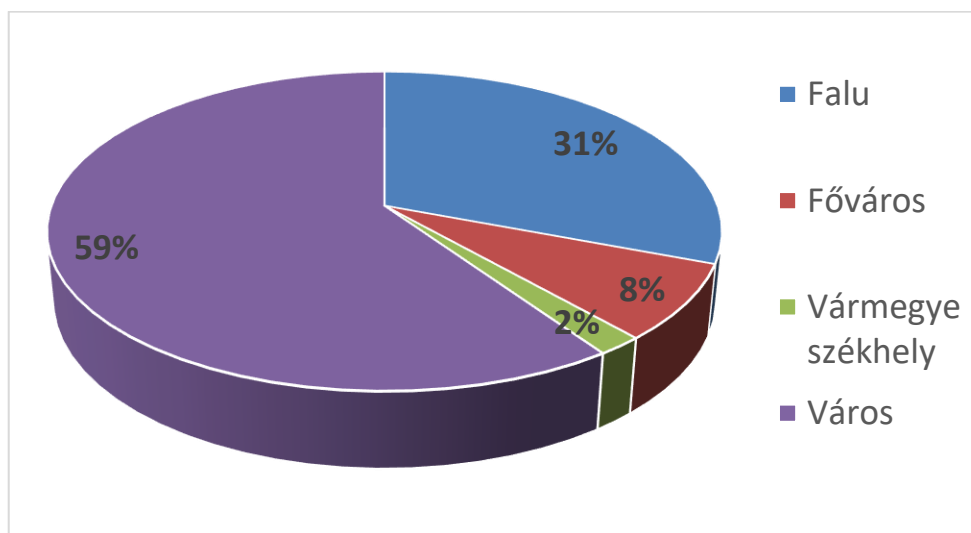
A következő demográfiai kérdés a válaszadók születési évére kérdez rá. Itt a válaszok 4%-a nem volt értékelhető. A legfiatalabb válaszadó 2008-ban született, míg a legidősebb 1948-ban. Az átlag életkor 37 év. A válaszadóknak önálló válaszadásra volt lehetőségük, melyet aztán generációk szerint csoportosítottam (7. ábra). A legkevesebb kitöltő a veterán generációban született, ők csupán egy százalékát teszik ki a megkérdezetteknek. A legtöbben pedig az X és a Z generációban születtek a kitöltők közül.



7. ábra Válaszadók életkor szerinti megoszlása generációk csoportosításával százalékos formában

Forrás saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

Demográfiai kérdések közé tartozik még a lakóhely is, ahol négy válasz lehetőség volt megadva.

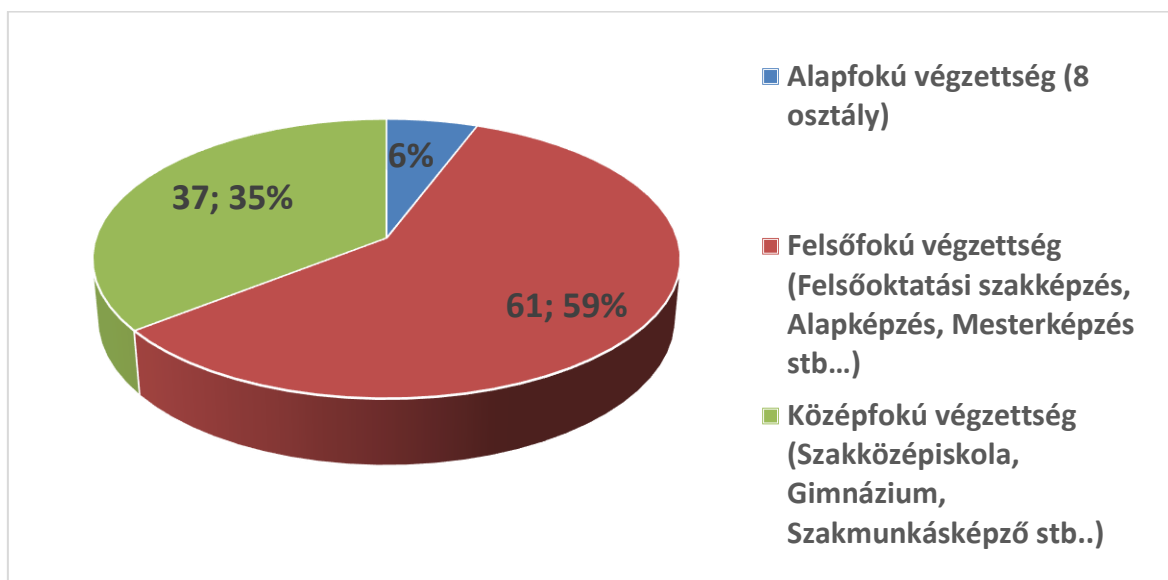


8. ábra Válaszadók lakóhely szerinti megoszlása százalékos formában

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

Az ábrán (8. ábra) észrevehetjük, hogy a válaszadók több mint a fele városban lakik majd egyharmada faluban és mindössze megközelítőleg tíz százaléka lakik vármegye székhelyen és a fővárosban. Ez annak is köszönhető, hogy a kérdőívet nagyrészt Gyöngyös és környékéről töltötték ki.

Utolsó demográfiai kérdésem pedig arra tért ki, hogy a kitöltőknek milyen iskolai végzettségük van (9. ábra). Itt azt a következtetést vonom le, hogy a kitöltők többségének hozzám hasonlóan van felsőfokú végzettsége, pontosan 58,7%-nak. Ugyanakkor középfokú végzettséggel is elég sokan rendelkeznek, hiszen ők a kitöltők 35,6%-át teszi ki. Nem minden embernél fontos a mai világban, hogy minél magasabb képzettsége legyen.



9. ábra Válaszadók iskolai végzettsége százalékos formában

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

4.2. Tárgyköri kérdések

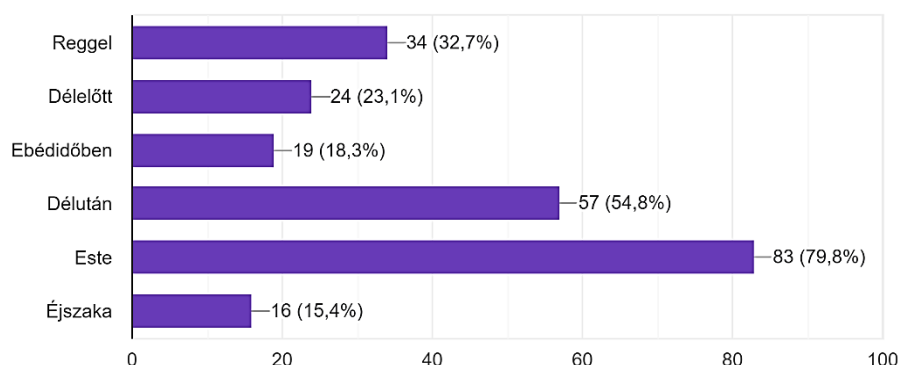
A demográfia kérdések után a tárgyköri kérdésekről fogok írni, ami a dolgozatban megírt szakirodalmat fogja alátámasztani számadatokkal.

Az első tárgyköri kérdés a legfontosabb, hiszen ebből derül ki, hogy a kutatásban résztvevő személyek 100%-ának van otthon, illetve a mobiltelefonján internete. Erre a kérdésre a mai világban elég egyértelmű volt a válasz, hiszen az emberek többsége nem tud már létezni enélkül, például a munka vagy az iskola miatt. Még a legidősebb válaszadók is rendelkeznek internettel, valamilyen formában. Tehát egyértelműen kiderül, hogy az internet által napi szinten használják a telefonjukat, így az első hipotézisem „a” része beigazolódott.

A kérdőív következő kérdése, az első kérdésre épül rá, hiszen azt szerettem volna megtudni, hogy akinek van otthon vagy a mobilján internete, ők körülbelül mennyit használják egy nap. Elég vegyes válaszokat kaptam erre a kérdésre, volt olyan válasz is, amit nem lehet értékelni. A válaszadók többsége több mint 7 órát írt be, ami azt jelenti, hogy 24 órából körülbelül 8-at alszik, tehát ezek az emberek az ébrenlétük felét telefonozással töltik. A

megkérdezettek között olyan is előfordul, aki naponta 10 órát használja a telefonját, amire kijelenthetjük, hogy az már függőség, de legalábbis annak határát súrolja. Hiszen az okostelefon által az internet használat során ahogy az egyén egyre több időt tölt el az adott tevékenységgel, meg van a veszélye, hogy egy idő után függőség jön létre, mert az élmény, amit szerez vele annyira vágyott lehet, hogy akár 10 órát is eltölt a használatával, tehát az úgynevezett Flow állapotba kerül. (OLÁH 2004) Az sem mindegy, hogy az emberek mire használják naponta, hiszen van, aki több mint 5 órát tanul rajta, vagy dolgozik, és van, aki órákat játszik, ami valljuk be nem egészséges.

A harmadik kérdésnél arra tértem ki, hogy a válaszadók közül ki milyen gyakorisággal használja a mobiltelefonját. Erre a kérdésre csak 100 választ kaptam, amiből 34-en azt válaszolták, hogy naponta egyszer minimum használják. A többi személynek elég széleskörű volt a válasza, hiszen volt, aki azt írta fél óránként előveszi, volt, aki azt válaszolta, hogy minden órában ránéz a telefonjára. Ebből a kérdésből azt a következtetést vontam le, hogy a 100 válaszadó közül szinte mindenki több mint egyszer előveszi a telefonját napközben, akár a munkában, akár az iskolában.



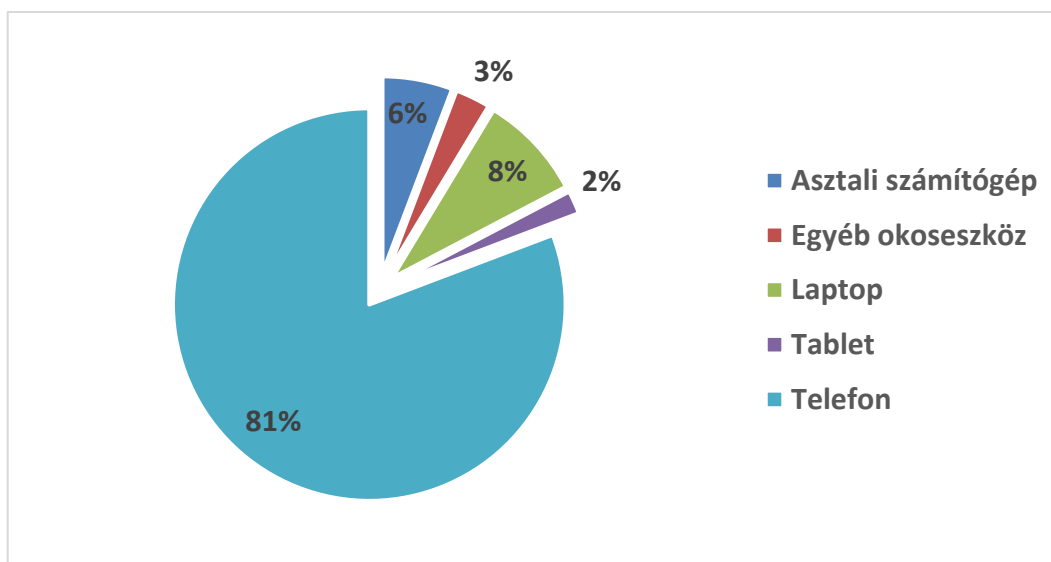
10. ábra Válaszadók okostelefon használati szokásai napszakonként

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

A fenti ábrán (10. ábra) láthatjuk, hogy a válaszadók melyik napszakban használják a legtöbbet a telefonjukat. Itt több választ is meg lehetett adni, hiszen minden embernek más a szokása és lehet, hogy reggel és este is ugyanannyit használja a mobiltelefonját. Az ábráról leolvashatjuk, hogy a válaszadók majdnem 80%-a este elalvás előtt használja a telefont. Ennek az oka az is lehet, hogy az emberek többsége csak este ér rá például híreket olvasni, vagy beszélgetni a barátaival. Ugyanakkor ennek negatív hatása is lehet, hiszen a sok telefon

használat kihathat az alvás minőségére. A többi válasz lehetőségre eléggé megoszlik a válaszadók száma, hiszen nagyjából délelőtt és ebédidőben ugyan annyit használják a telefont. Tehát a harmadik hipotézisem megerősítést nyert, miszerint a megkérdezettek többsége este lefekvés előtt használja legtöbbször az okostelefonját.

A kérdőív következő része rátér a kutatni kívánt témakör központi kérdésére. A következő ábra (11. ábra) alátámasztja a dolgozatom témáját, és egyúttal megerősíti az 1. hipotézis „b” pontját, hiszen egyértelműen látni lehet, hogy a válaszadók többsége a telefonján használja legtöbbször az internetet. Ebből is következik, hogy a mai világban az emberek nagy részénél kialakult az okostelefon függőség. A 104 válaszadó 80,8%-a a telefont választotta, mivel ez a készülék mindig ott van az ember zsebében vagy a táskájában. A második legtöbbször használt készülék a laptop, amit manapság már az ember szintén mindenhol magával tud vinni. Régen amikor csak az asztali számítógép volt, az emberek nyilván azt nem tudták magukkal hordozni, ezért kevesebbet használták rajta az internetet, mint napjainkban.

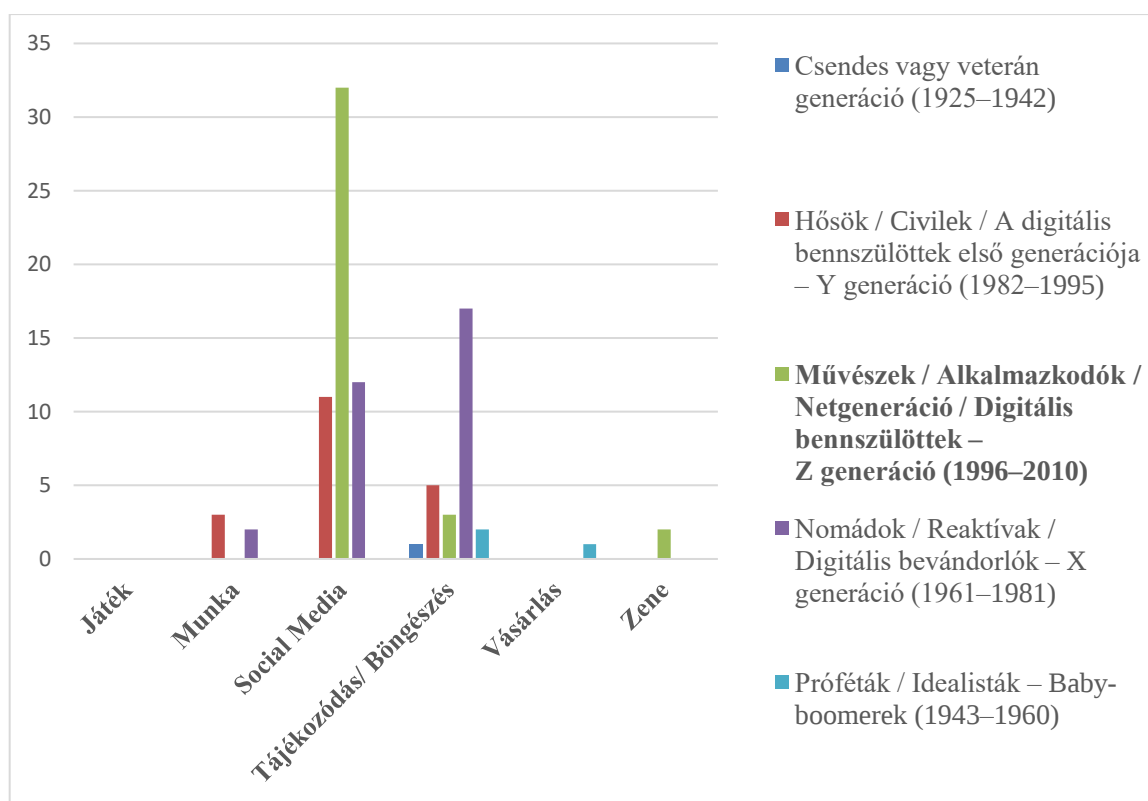


11. ábra Megkérdezettek eszközhasználati szokásai százalékosan

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

Ezután egy olyan kérdést tettem fel, ami kapcsolatban áll azzal, hogy az emberek az okostelefont választották a legtöbbször az előző kérdésben. A szakirodalmi áttekintés alapján a kapcsolatteremtés lehetősége mellett az információszerzést, a médiatartalmak fogyasztását, az online játékot és az online vásárlást emelhetjük ki a legfontosabb internethasználati célok közül. Azt szerettem volna megtudni, hogy a megkérdezettek mire használják a leggyakrabban a telefonjukat. Erre a kérdésre ismeretlen okokból csak 95 darab választ kaptam, de ebből is egyértelműen kiderül, hogy a válaszadók 60%-a legtöbbször a

Social Media oldalakat használja, tehát első hipotézisem „c” pontja megerősítést nyert. Továbbá 30% a válaszadók közül a „böngészést” választotta. Kutatásomban kiemelten foglalkozom a „Z” generáció okostelefon-használati szokásaival, ezért megvizsgáltam a generációk és az eszközhasználati célok közötti összefüggést. Az alábbi diagram szerint (12. ábra) jól látható, hogy a kutatásomban résztvevő egyének közül a „Z” generációba tartozók leggyakrabban a Social Media-ra használják az okostelefonjukat, tájékozódásra/böngészésre pedig az „X” generáció használja a legtöbbet készülékét. Érdekességgént említeném, hogy a Baby-boomerek kizárólag böngészésre, valamint vásárlásra használják okostelefonjukat. Ezen összefüggésvizsgálatkor összesen 91 fő választ lehetett értékelni.

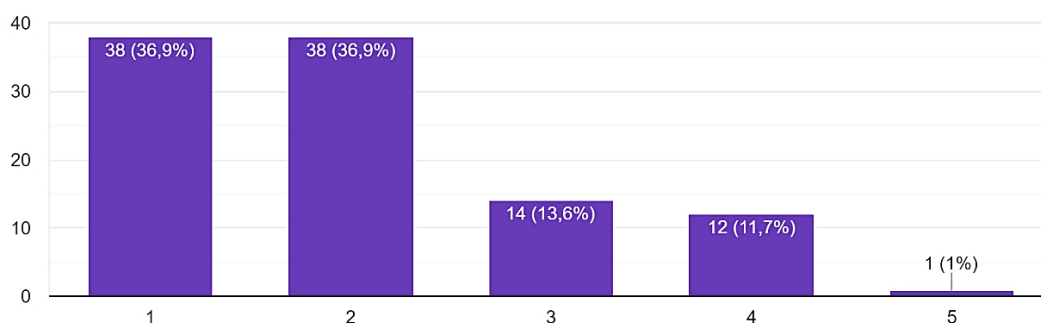


12. ábra Funkciók szerinti okostelefon-használat generációk szerinti megoszlása

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=91)

A kérdőív következő részéhez érve olyan kérdéseket tettem fel, ahol a kitöltőknek egy 1-5-ös Likert skálán kellett eldönteniük, hogy rájuk mennyire jellemzőek a további kérdések. 1: Egyyszer sem, 5: Mindig. Az első ilyen kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy ha éppen nem tudja használni a telefonját valamilyen okból, akkor mennyit gondol arra, hogy elő kéne vennie. Például az órán ülve amikor nem szabad telefonozni. Erre a kérdésre a válaszadók

nagy része azt a választ adta, hogy vagy semennyit (30,4 %) vagy keveset (38,2 %) gondol rá. A válaszadók 3,9%-a adta azt a választ, hogy mindig arra gondol, hogy elő kéne vennie.



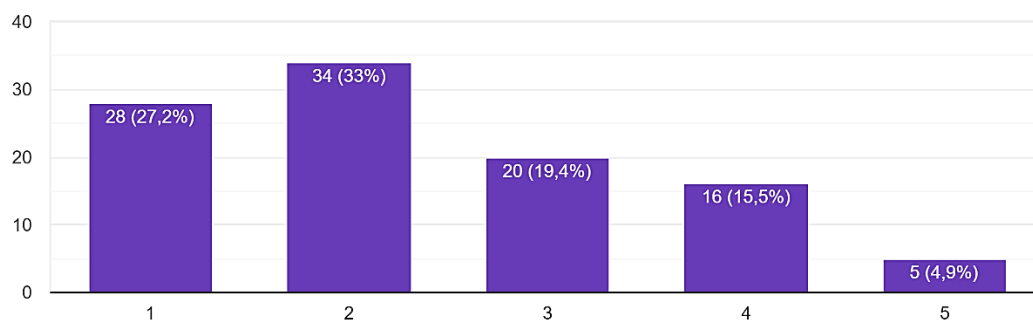
13. ábra Megkérdezettek otthoni teendőinek elhanyagolása a telefonhasználat miatt

Forrás. saját Primer kutatás, 2023 (n=103)

A fenti ábrán azt láthatjuk, hogy az emberek milyen gyakran foglalkoznak inkább a telefonjukkal, mint az otthoni teendőkkel (13. ábra). Dolgozatomban korábban már szó volt róla, hogy a megkérdezettek 79,8%-a este használja az internetet, így tehát már ebből következtetni lehetett arra, hogy az otthoni napközbeni teendőket nem hanyagolják el a telefonhasználat miatt. Ezt a 8. kérdésre adott válaszok alá is támasztják, hiszen a Likert skála szerint egyáltalán nem: 36,9 %, csekély mértékben pedig szintén: 36,9 % válaszolta azt, hogy ő szinte soha vagy ritkán hanyagolja el az otthon tennivalókat a telefon miatt. Ebből azt a következtetést vonnám le, hogy még nem jutott el a mai világ oda, hogy minden a telefon körül forogjon, mivel az emberek törődnek a saját környezetükkel.

A következő kérdés (Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kellene az okostelefonoddal töltött időt?) minden második emberben megfordulhatott már, mivel nagyon sok telefon függő ember van, aki úgy érzi, hogy csökkentenie kellene a telefonnal töltött idejét. Ugyanakkor a válaszok elég egyhangúak voltak, mert majdnem ugyanannyi választ kaptunk arra, hogy soha nem érzi (18,3%), általában eszébe jut (23,1%) vagy, hogy mindig ezt érzi (12,5%). Ezeknek a válaszoknak az oka az lehet, hogy a telefonfüggő alany nem vallja be magának a függőséget, ezért nem is érzi azt, hogy neki csökkentenie kéne ezt az időt.

A kérdőív 11. kérdésére adott válaszokat, hogy „Milyen gyakran okostelefonozik olyankor, amikor inkább aludnia kellene?” az alábbiak szerint fejtem ki.

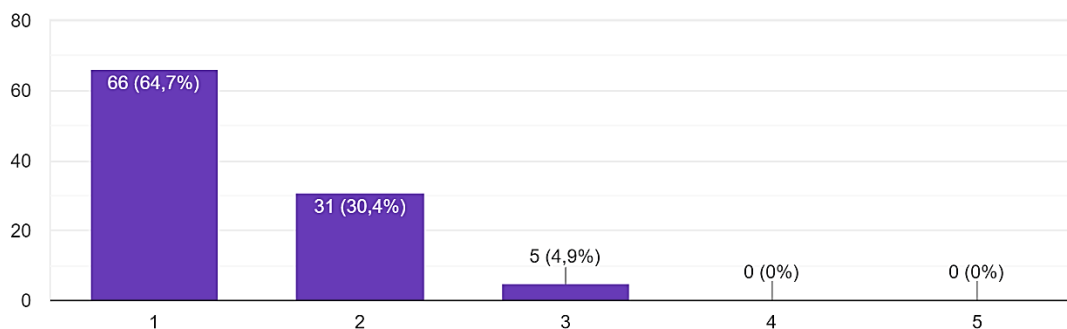


14. ábra Megkérdezettek eszközhasználata éjszakai pihenés helyett

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=103)

Bár a kérdőív 4. kérdésére (Mely napszakban használja legtöbbször okoseszközét?) adott válaszok alapján arra lehetne következtetni, hogy a megkérdezetteknel mivel a legnagyobb százalék (pontosan 79,8%) este lefekvés előtt használja készülékét ez alapjába véve kihathatna az alvás mennyiségére, ugyanakkor a megkérdezettek szerint (14. ábra) kevésbé gondolja úgy, hogy ez így is van. Tehát a fenti ábrán (14. ábra) látható, hogy a kutatásban résztvevő válaszadók közül 27,2%-ra egyáltalán nem jellemző az, hogy alvás helyett okostelefonozna, 33% szerint ritkán előfordul, 19,4% szerint kicsit gyakrabban, 15, 5% úgy gondolja magáról, hogy elég gyakran érinti ez a probléma, de szerencsére nagyon kevés ember, pontosabban 5 személy vallotta be azt, hogy mindennapos ez az eset.

Kérdőívem 12. kérdésére (Milyen gyakran választod az okostelefont a barátaiddal való együttlét helyett?) adott válaszok megcáfolták a második hipotézisemet, hiszen gondolhatnánk, hogy az okostelefon függőség kihat a baráti, illetve társadalmi kapcsolatokra, azok elhanyagolódnak, de a válaszadók meglepő és egyértelmű választ adtak számomra.



15. ábra Megkérdezettek szociális kapcsolatainak háttérbe szorulása a telefonhasználat miatt

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=102)

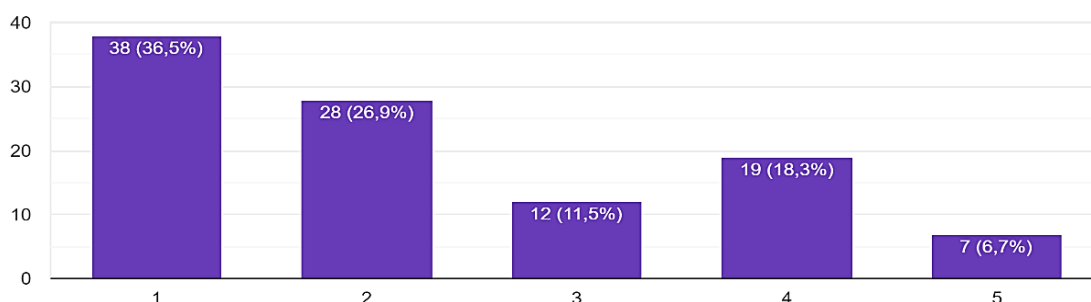
Az ábrán (15. ábra) láthatjuk, hogy a 102 válaszból több mint a fele azt a választ jelölte be, hogy egyáltalán nem választják az okostelefont a barátaik helyett. Ebből azt a következtetést vonom le, hogy az emberek többségénél nem hat ki ez a függőség a baráti kapcsolataikra, hiszen nagy valószínűséggel magán az eszközön is tartják a kapcsolatot egymással.

Rengeteg cikkben olvashattunk már az évek során azzal kapcsolatban, hogy a telefon használat miatt hátrányban részesül az iskolai/munkahelyi teljesítménye az embereknek. Az én kutatásom során, a 14. kérdésre (Milyen gyakran szenved hátrányt az iskolai/munkahelyi teljesítményed az okostelefonod miatt?) olyan válaszokat kaptam, amiről az ellenkezője derül ki. Erre a kérdésre 102 kitöltő adott választ és ebből 57 ember válaszolta azt, hogy az okostelefon használat egyáltalán nem hat ki munkahelyi/iskolai teljesítményeire. Számomra meglepő volt az, hogy a Likert skálán lévő 5-ös lehetőségre csak 2,9 % adta le a voksát, tehát kevés embernek befolyásolja egyértelműen saját bevallás szerint a teljesítményét. A kérdőívemben adott válaszok alapján tehát a 4. hipotézisem nem nyert alátámasztást.

Az utolsó Likert skálázott kérdésemben arra voltam kíváncsi, hogy az emberek milyen gyakran mondják azt, amikor telefonoznak, hogy „csak még egy perc és lerakom” (16. ábra).

Elég megosztó válaszokat kaptam erre a kérdésemre, hiszen ez a mondat azt gondolhatnánk valószínűleg már mindenki életében elhangzott legalább egyszer. Ennek ellenére 36,5% a válaszadók között azt állítja, hogy egyáltalán nem fordult még elő vele, 26,9% állítja azt, hogy legalább egyszer, de úgy gondolom, hogy sokan ezt inkább nem merik bevallani. Csupán csak 25% állítja azt, hogy szinte mindig elhangzik ez a mondat, amikor valami tevékenységet kellene csinálniuk. Akár tanulás közben, akár főzés közben vagy munka

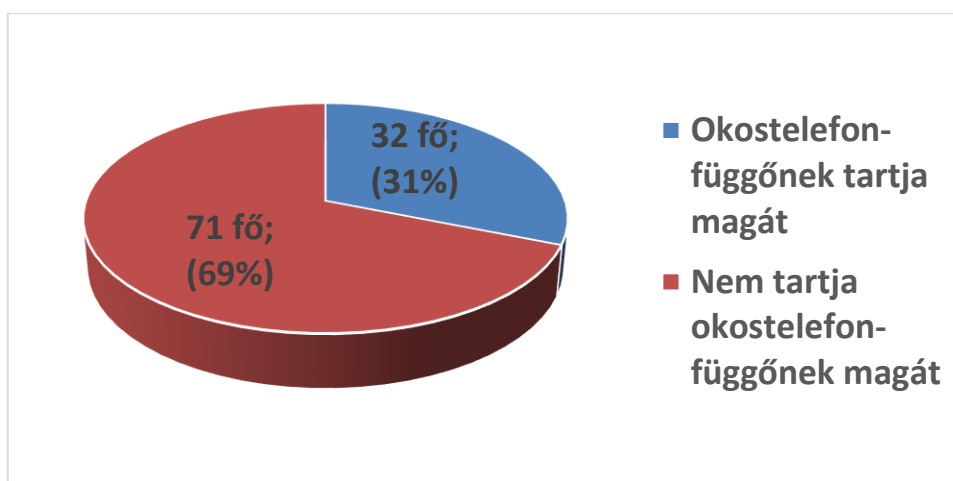
közben is elhangzik ez a mondat, mivel az okostelefon beszívja az embert. Így alakul ki a függőség.



16. ábra Megkérdezettek függőségére utaló magatartás vizsgálata

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=104)

A kérdőívem végére érve pedig olyan konkrét kérdéseket tettem fel, ami az előző válaszokból adódóan ki lehet következtetni. A 17. kérdésre (Okostelefon függőnek tartod magad? (ha nem ugord át a következő kérdést)) szinte egyértelmű választ kaptam és úgy gondolom, hogy ezt az eredményt azért kaptam, mert a kitöltők közül nem sok ember vallja be magáról, hogy ő okostelefon függő. 69% azt válaszolta, hogy ő nem tartja saját magát annak, és csak 31% vallotta be magáról, hogy igen. A következő ábrán (17. ábra) is láthatjuk, hogy a nagy része piros, ami a „nem” választ jelöli.

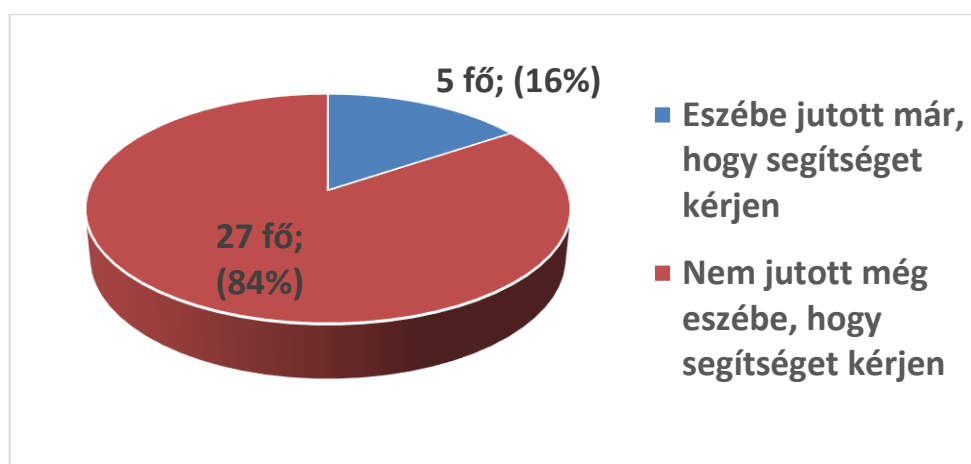


17. ábra Függőség felismerése saját bevallás szerint

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=103)

Utolsó tárgyköri kérdésem (Volt e már olyan, hogy elgondolkoztál azon esetleg segítséget kellene kérned a függőséged miatt?) pedig ehhez a 31%-hoz szólt, ugyanis itt csak annak

kellett választ adnia, aki okostelefon függőnek tartja magát. Sokan úgy gondolják, hogy bármilyen függőségről is van szó, mindenképpen segítséget kell kérni miatta. Igazából ez nem teljesen igaz, hiszen az okostelefon függőséget saját magától is le tudná győzni az ember. Például lecsökkenteni a használati időt vagy többet lenni a szabadban telefon nélkül. Viszont a válaszadók nagy része úgy gondolja, hogy nincs szüksége segítő tanácsokra, hiszen azt kérdeztem meg, hogy gondoltak e már arra, hogy a függőség miatt segítséget kellene kérniük. A válasz határozott „nem” volt, mivel a 32 kitöltő közül 84% válaszolta ezt. A maradék 16% elgondolkozott már rajta, hogy segítséget kérjenek. Az eredmények a következő ábrán (18. ábra) láthatóak:



18. ábra A felismert függőség kezelésén való elgondolkozás, saját bevallás szerint

Forrás: saját Primer kutatás, 2023 (n=70)

5. KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK

Kutatásom eredményeit az alábbi 2. táblázat foglalja össze, amely megválaszolja a témában általam megfogalmazott célokat, és feltett kérdéseket.

2. táblázat A kutatási célok, hipotézisek és ezek vizsgálata

Kutatási célok	Kutatási hipotézisek	Hipotézisellenőrzés
C1: Célom, hogy megtudjam milyen a megkérdezettek informatikai, technikai háttere. Mennyire nyitottak az új technikai eszközök iránt.	H1: Feltételezzük, hogy a.) a legtöbb háztartás rendelkezik internettel/mobilinternettel, b.) azok akik rendelkeznek internettel, a legtöbben okostelefont használnak, mint digitális technikai eszközt, c.) az okostelefonnal rendelkezők nagy része a Social Media-ra használják leggyakrabban az okostelefonjukat.	a.) Megerősítést nyert a hipotézis. b.) Megerősítést nyert a hipotézis. c.) Megerősítést nyert a hipotézis.
C2: Célom, hogy feltárjam, a megkérdezettek körében kialakult-e valamilyen függőség, s ha igen akkor milyen a függőség mértéke, valamint milyen negatív hatásai vannak mindennapi életükre az eszközhasználat.	H2: Az okostelefonok használata negatív hatással lehet a kapcsolatokra és a társadalmi kapcsolatokra.	A kutatás cáfolta a hipotézist.
	H3: A megkérdezettek többsége az okostelefont első sorban este, lefekvés előtt használja	Megerősítést nyert a hipotézis.
	H4: A túlzott okostelefon-használat függőséghez vezethet, ami negatív hatással van a teljesítményre.	A kutatás cáfolta a hipotézist.
C3: Célom, hogy feltárjam a megkérdezettek demográfiai jellemzőit.	H5: A „Z” generációban születettek többet használják okostelefonjukat, mint a többi generáció.	Megerősítést nyert a hipotézis.

Forrás: saját szerkesztés (2023)

A táblázat alapján elmondhatjuk, hogy hipotéziseim legnagyobb része igaznak bizonyult. Két hipotézis (H2 valamint H4) nem került bizonyításra, vagyis a kutatási eredményeim cáfolták azt.

Kutatásaim alapján megállapíthatjuk, hogy az emberek legnagyobb százaléka nyitott az új digitális eszközök iránt, és szinte minden háztartásban valamilyen formában jelen van a világháló. Alátámasztást nyert az a megállapítás is, hogy a fogyasztók nagy része a mindennapjaikban az esti órákban használja legtöbbet okostelefonját, valamint elkötelezettek a Social Media iránt. Mivel a közösségi média népszerűsége rohamosan növekszik, ez óhatatlanul is hatással van a vállalatokra, és azok marketingtevékenységeire, hiszen a legtöbb vállalat ma már elérhető az online térben. A vállalatok a közösségi médián keresztül terjedő róluk szóló információkat nehezen tudják kontrollálni, de a fizetett hirdetésekön keresztül azért meg van rá a lehetőségük. Ezért a vállalatoknak át kell gondolni, hogy mikor és milyen formában alkalmazza a marketingkommunikációs eszközöket, azon belül is az online marketinget, vagyis a javaslatom, hogy a vállalatok az online marketingeszközöket az esti órákra időzítsék, mert leginkább akkor érdemes pénzt költeni a reklámra, hiszen a fogyasztók nagy része ebben a napszakban használja leginkább a digitális eszközöket.

A vállalatok felismerték, hogy a digitális eszközök és az internet iránti függőséget ki tudják használni. A „Z” generáció szülöttei, mint potenciális célcsoport, a közösségi médián keresztül könnyen elérhetők, hiszen az eszközfüggőség miatt gyakorlatilag bármikor megszólíthatóak az online térben. Ennek ugyan etikai vonulatai is vannak, hiszen tudjuk, hogy ez nem helyes, viszont ha a vállalat szemszögéből nézzük, akkor beláthatjuk, hogy ezt a vállalatok joggal és eredményesen használják ki.

Fontosnak tartanám, hogy a veszélyeztetett generációkba tartozó felhasználóknak folyamatos felvilágosítást tartsanak a szakemberek a függőségről, valamint az ezzel járó veszélyekről, és ez által kialakulhatna az egészséges keretek között zajló eszközhasználat, valamint az online és offline élet közötti egyensúly. Továbbá különféle prevenció programok létrehozásával a problémás használat csökkentése érdekében felvilágosítást kapjanak arról, hogy nem csak maga az internet használat minősége jelent veszélyt, hanem annak túlzott használata is magával hordozza azt, hogy folyamatosan a vállalatok által közvetített reklámok hatása alá kerülnek.

ÖSSZEFOGLALÁS

A mai világban szinte minden ember érintett a túlzott okostelefon-használati szokások miatt kortól és nemtől függetlenül, de különös tekintettel, a „Z” generáció szülötteire igaz ez, melybe én is beletartozom. Kutatásommal megvizsgáltam az okostelefonok használatának hatásait a mindennapjainkra, hogy ezek az eszközök hogyan befolyásolják mindennapi életünket. A mobiltelefon-használatnak rengeteg előnye van, például, hogy bármit bármikor könnyedén elérünk, és eszközünket magunkkal tudjuk vinni bárhová. Viszont ennek árnyoldalai is vannak. Nem csak hasznos és szükséges a mindennapi életünkben a jelenléte, hanem káros is lehet. Egy bizonyos szint után elindulunk a függőség irányába, és ezt a függőséget a vállalatok nem túl etikus módon, ki is használják az online marketing-kommunikációban. Meg szerettem volna tudni, hogy a kutatásomba bevont egyéneknek milyen az informatikai, technikai háttere, valamint mennyire nyitottak az új technikai eszközök iránt, esetleg kialakult-e náluk valamilyen függőség?

A primer kutatásom kvalitatív és kvantitatív módszerrel végeztem, melynek során standardizált online kérdőívet alkalmaztam, amit a „Google Drive” nevű űrlapkészítővel hoztam létre. A kutatásom kvalitatív része a problémák megértésére irányult, míg a kvantitatív kutatás segítségével mennyiségi információkat tártam fel. A kutatás ideje: 2023. január 1. és március 1 között zajlott.

Kutatásommal megállapítottam, hogy a legtöbb háztartás rendelkezik internettel/mobilinternettel, és azok, akik rendelkeznek internettel, a legtöbben okostelefont használnak, mint digitális technikai eszközt, valamint, hogy az okostelefonnal rendelkezők nagy része a Social Media-ra használja leggyakrabban az okostelefonját. Felvettem hipotézisként, hogy az okostelefonok használata negatív hatással lehet a kapcsolatokra és a társadalmi kapcsolatokra. Kutatásommal bebizonyítottam, hogy ez a hipotézis nem nyert alátámasztást, viszont a kérdőívemre adott válaszokból egyértelműen kiderül az, hogy a megkérdezettek többsége az okostelefont elsősorban este, lefekvés előtt használja. A 4. hipotézisem szerint a túlzott okostelefon-használat függőséghez vezethet, ami negatív hatással van a teljesítményre, viszont ez nem nyert alátámasztást, mivel a megkérdezettek több mint fele egyértelmű választ adott, hogy az okostelefon használat egyáltalán nem hat ki munkahelyi/iskolai teljesítményeire, és csupán 2,9% véli úgy, hogy egyértelműen problémát okoz neki a teljesítményében. Továbbá egyértelmű alátámasztást nyert az a hipotézisem, hogy a „Z” generációban születettek többet használják okostelefonjukat mint a

többi generáció. Összefüggés-vizsgálattal megállapítottam, hogy a „Z” generációban születettek, leginkább a Social Media-ra használják a készüléküket.

A vállalatok felismerték, hogy a digitális eszközök és az internet iránti függőséget ki tudják használni. A „Z” generációban érintettek, mint potenciális célcsoport, a közösségi médián keresztül könnyen elérhetők, hiszen az eszközfüggőség miatt gyakorlatilag bármikor megszólíthatóak az online térben.

Fontosnak tartanám, hogy a veszélyeztetett generációkba tartozó felhasználóknak folyamatos felvilágosítást tartsanak a szakemberek a függőségről, valamint az ezzel járó veszélyekről, és ez által kialakulhatna az egészséges keretek között zajló eszközhasználat, valamint az online és offline élet közötti egyensúly. Továbbá különféle prevenciós programok létrehozásával a problémás használat csökkentése érdekében felvilágosítást kapjanak arról, hogy nem csak maga az internet használat minősége jelent veszélyt, hanem annak túlzott használata is magával hordozza azt, hogy folyamatosan a vállalatok által közvetített reklámok hatása alá kerülnek.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Berta Judit–Csabai Krisztina (2018): Szocializáció gyermek- és serdülőkorban [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó.
<https://doi.org/10.1556/9789634542353> Letöltve:
https://mersz.hu/dokumentum/m386szgyes__1/ (2022. 10. 19.)
2. Buda, B. (2001). Az elektronikus kommunikációs kultúra árnyoldalai? Aggályok és tények az Internet és a mobiltelefon visszaélő illetve túlhasználatával kapcsolatban. In: Nyíri, K. (szerk.). A 21. századi kommunikáció új útjai. Budapest: MTA Filozófiai Kutatóintézete. 81–91. p
3. Corcoran, S. (2009): Defining owned, earned, and paid media, link Letöltési idő: 2022. 09. 15.
4. Csikszentmihályi Mihály (2015): Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája. Budapest: Akadémiai Kiadó
5. David Buckingham (2002): A gyermekkor halála után – Felnőni az elektronikus média világában. Helikon, Budapest
6. Demetrovics Zsolt (szerk.) (2021): Az addiktológia alapjai I. [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634546764> Letöltve: https://mersz.hu/hivatkozas/m843aaai_91_p2/#m843aaai_91_p2 (2023. 04. 18.)
7. Elekes Zsuzsanna (2014): Egészségkárosító magatartások és mérési módszerek. Országos Addiktológiai Centrum A szociálpolitikus és szociális munkás képzés megújítása az ELTE és a BCE együttműködésében (SZOCMEG)” címu, TÁMOP 4.1.2-08/2/A/KMR-2009-0043 számú projekt megvalósítása során készitendo tananyagok elektronikus publikációja.
8. Griffiths, M. D. (1998): Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (szerk.) Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications. 61–75. San Diego: Academic Press. Letöltés: https://www.academia.edu/780572/Griffiths_M_D_1998_Internet_addiction_Does_it_really_exist_In_J_Gackenbach_Ed_Psychology_and_the_Internet_Intrapersonal_Interpersonal_and_Transpersonal_Applications_pp_61_75_New_York_Academic_Press (2022. 10. 02.)
9. Horváth Dóra–Bauer András (szerk.) (2016): Marketingkommunikáció [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789630597227> Letöltve: https://mersz.hu/hivatkozas/dj58m_176_p2/#dj58m_176_p2 (2022. 12. 28.) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24619594/> Letöltési idő: 2023. 03. 15.

10. Kernberg, P. F.–Weiner, A.–Bardenstein, K. (2007): Személyiségzavarok gyermek és serdülőkorban. Budapest: Animula
11. Kiss Hedvig (2021): A problémás internet-, okostelefon- és közösségimédia használat jellegzetességei, protektív és rizikótényezői fiatalok körében (PhD-értékezés). Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Egészségnevelési Doktori Program
12. Lam, L.T. (2014): Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: A systematic review. *Current Psychiatry Report*. 16(4): 444. doi: 10.1007/s11920-014-0444-1 Letöltve: 2023. 01. 10.
13. Mary Aiken (2020): Cybercsapda. Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést? Budapest, Harmat Kiadó–Magyar Kurír
14. Nemzeti Népegészségügyi Központ (közread.) (2020): Függőségek, különös tekintettel a női függőségekre [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó.
<https://doi.org/10.1556/9789634546191> Letöltve:
https://mersz.hu/hivatkozas/m782fktanf_81_p7/#m782fktanf_81_p7(2022. 10. 17.)
15. Oláh A. (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, 14(11), 39–47 p.
16. Park, J., és Lee, J. (2015): A Study of on the influence of techno-stress, flow and smartphone addiction on the Satisfaction of Smart-phones use. *Journal of the Korea Society of Digital Industry and Information Management*. 11(4), 189–202. doi: 10.17662/ksdim.2015.11.4.189
https://www.researchgate.net/publication/291818780_A_Study_of_on_the_influence_of_technostress_flow_and_smartphone_addiction_on_the_Satisfaction_of_Smart-phones_use Letöltve: 2022. december 19.
17. Rekettye Gábor–Töröcsik Mária–Hetesi Erzsébet (2016): Bevezetés a marketingbe [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó.
<https://doi.org/10.1556/9789630597593> Letöltve:
https://mersz.hu/hivatkozas/dj81bam_206_p2/#dj81bam_206_p2 (2022. 10. 21.)
18. TÓTH T. (2019): A mobilhálózatok technológiai fejlődéstörténete – az analóg hangátviteltől az 5G-hálózatokig. *Nemzetbiztonsági szemle* 7. évfolyam 4. szám 44-56.

Internetes:

1. Vodafone Smartweb: Mobiltelefon technológia- és fejlődéstörténete, avagy a mobiltelefon generációk
<https://www.okosoldal.hu/hirekinformaciok/mobiltelefonia.html>, Letöltve: 2022. november
2. Smartos: Az okostelefonok története és fejlődése
<https://www.smartos.hu/az-okostelefonok-tortenete-es-fejlodes-63>, Letöltve: 2022. december
3. Businessbox: A mobiltelefon evolúciója – I. rész
<https://www.businessbox.hu/blog/2019/11/09/a-mobiltelefon-evolucioja-i-resz/>,
Letöltve: 2023. február
4. Businessbox: A mobiltelefonok evolúciója – II. rész
<https://www.businessbox.hu/blog/2019/11/13/a-mobiltelefonok-evolucioja-2-resz/>,
Letöltve: 2023. február
5. Businessbox: A mobiltelefonok evolúciója – III. rész
<https://www.businessbox.hu/blog/2019/11/15/a-mobiltelefonok-evolucioja-iii-resz/>,
Letöltve: 2023. február
6. Nemzeti Népegészségügyi Központ: Számítógép-, okoseszköz- és internetfüggőség
<https://egeszsegvonal.gov.hu/s-sz/1383-szamitogep-okoseszkoz-es-internetfuggoseg.html>, Letöltve: 2022. december
7. Mindennapi pszichológia: Jóbarát vagy technoördög
<https://mipszi.hu/cikk/161015-jobarat-vagy-technoordog>, Letöltve: 2023. január
8. Szabolcsihír: Az okostelefon-használat előnyei a mindennapi életben
<https://szabolcsihir.hu/tech/2022/11/az-okostelefon-hasznalat-elonyei-a-mindennapi-életben>, Letöltve: 2023. február
9. Telefonguru: Okoskészülékek a mindennapokban - tényleg elképzelhetetlen az élet nélkülük?
https://www.telefonguru.hu/hir/okoskeszulekek_a_mindennapokban_-_tenyleg_elkepzelhetetlen_az_elet_nelkuluk_2022-11-25 Letöltve: 2022. december

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra	Első mobil rádiótelefon.....	7
2. ábra	Motorola DynaTAC 8000X	8
3. ábra	A mobil hírközlési technológiák fejlődésének főbb állomásai és ismérvei.....	9
4. ábra	Viselkedési addikciók	15
5. ábra	A technológia illeszkedése Maslow szükségletpiramisába (Gerstein, 2014 alapján)	22
6. ábra	Válaszadók neme százalékos formában.....	28
7. ábra	Válaszadók életkor szerinti megoszlása generációk csoportosításával százalékos formában.....	29
8. ábra	Válaszadók lakóhely szerinti megoszlása százalékos formában	29
9. ábra	Válaszadók iskolai végzettsége százalékos formában	30
10. ábra	Válaszadók okostelefon használati szokásai napszakonként	31
11. ábra	Megkérdezettek eszközhasználati szokásai százalékosan.....	32
12. ábra	Funkciók szerinti okostelefon-használat generációk szerinti megoszlása	33
13. ábra	Megkérdezettek otthoni teendőinek elhanyagolása a telefonhasználat miatt....	34
14. ábra	Megkérdezettek eszközhasználatára éjszakai pihenés helyett.....	35
15. ábra	Megkérdezettek szociális kapcsolatainak háttérbe szorulása a telefonhasználat miatt	36
16. ábra	Megkérdezettek függőségére utaló magatartás vizsgálata	37
17. ábra	Függőség felismerése saját bevallás szerint	37
18. ábra	A felismert függőség kezelésén való elgondolkodás, saját bevallás szerint	38

TÁBLÁZATJEGYZÉK

1. táblázat	Okostelefon függőség kérdőív táblázata.....	27
2. táblázat	A kutatási célok, hipotézisek és ezek vizsgálata	39

NYILATKOZATOK

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Juhász Erik Ferenc
A Hallgató Neptun kódja: OUFLMU
A dolgozat címe: Okostelefon függőség vizsgálata a fiatalok körében és annak marketing hatásai
A megjelenés éve: 2023.
A konzulens tanszék neve: Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet, Agrárlogisztika, Kereskedelem és Marketing Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: Gyöngyös év 2023. hó április nap 27.


Hallgató aláírása

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Juhász Erik Ferenc (név) (hallgató Neptun azonosítója: OUFLMU konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfólió ¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Gyöngyös év 2023. hó 04. nap 23.



Belső konzulens

MELLÉKLETEK

1. melléklet

Kérdőív

Kedves Kitöltő!

A Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem Gyöngyösi Campusának végzős hallgatója vagyok. A kérdőívem célja, hogy megtudjam mennyire függenek a fiatalok az okostelefonjuktól. A kitöltés anonim. Kérlek töltsd ki ezzel segítve munkámat!

Köszönöm!

1. Van e önnek internete/mobilinterneté otthon? (ha nincs ugorjon a 19. kérdésre)

☐ Igen

☐ Nem

2. Ha van körülbelül mennyi időt használja naponta?

Rövid szöveges válasz

3. Milyen gyakorisággal használja?

Rövid szöveges válasz

4. Mely napszakban használja legtöbbször?

☐ Reggel

☐ Délelőtt

☐ Ebédidőben

☐ Délután

☐ Este

☐ Éjszaka

5. Milyen eszközzel használja leggyakrabban az internetet?

☐ Telefon

☐ Tablet

☐ Laptop

☐ Asztali számítógép

☐ Egyéb okoseszköz

6. Ha az okostelefont választotta mire használja leggyakrabban?

- ☐ Social Media
- ☐ Munka
- ☐ Vásárlás
- ☐ Zene
- ☐ Játék
- ☐ Tájékozódás/Böngészés

7. Amikor nem használod az okostelefonod (mert valamilyen okból nem tudod) milyen gyakorisággal gondolsz arra, hogy most muszáj lenne elővenned?

Egyszer sem				Mindig
1	2	3	4	5

8. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet használj okostelefonod?

Egyszer sem				Mindig
1	2	3	4	5

9. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kellene az okostelefonoddal töltött időt?

Egyszer sem				Mindig
1	2	3	4	5

10. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az okostelefonnal töltött időt, de nem sikerül?

Egyszer sem				Mindig
1	2	3	4	5

11. Milyen gyakran okostelefonozol olyankor, amikor inkább aludnod kellene?

Egyszer sem				Mindig
1	2	3	4	5

12. Milyen gyakran választod az okostelefont a barátaiddal való együttlét helyett?

Egyszer sem				Mindig
1	2	3	4	5

13. Mennyire érzed magad felszültnek ha valamilyen okból nem tudod használni okostelefonod több napon keresztül?

Egyszer sem 1	2	3	4	Mindig 5
-------------------------	----------	----------	----------	--------------------

14. Milyen gyakran szenved hátrányt az iskolai/munkahelyi teljesítményed az okostelefonod miatt?

Egyszer sem 1	2	3	4	Mindig 5
-------------------------	----------	----------	----------	--------------------

15. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az okostelefonoddal?

Egyszer sem 1	2	3	4	Mindig 5
-------------------------	----------	----------	----------	--------------------

16. Milyen gyakran veszed észre magadon, amikor okostelefonozol, hogy azt mondd: „csak még egy pár perc és abbahagyom”?

Egyszer sem 1	2	3	4	Mindig 5
-------------------------	----------	----------	----------	--------------------

17. Okostelefon függőnek tartod magad? (ha nem ugord át a következő kérdést)

- ☐ Igen
☐ Nem

18. Volt e már olyan hogy elgondolkoztál azon esetleg segítséget kellene kérned a függőséged miatt?

- ☐ Igen
☐ Nem

19. Neme?

- ☐ Férfi
☐ Nő

20. Születési dátum? (évszám)

21. Lakhelye?

- ☐ Falu
- ☐ Város
- ☐ Vármegye székhely
- ☐ Főváros

22. Iskolai végzettsége?

- ☐ Alapfokú végzettség (8 osztály)
- ☐ Középfokú végzettség (Szakközépiskola, Gimnázium, Szakmunkásképző stb..)
- ☐ Felsőfokú végzettség (Felsőoktatási szakképzés, Alapképzés, Mesterképzés stb...)