

A koherenciaérzés összefüggése az internetfüggőséggel

The relationship between sense of coherence and internet addiction

CSUKA CSANÁD

Csuka Csanád: Pécsi Apáczai Csere János Gimnázium; csuka.csanad02@gmail.com

Csanád Csuka: Apáczai Csere János High School of Pécs; csuka.csanad02@gmail.com

Submitted (beérkezett): 2024. 07.23.

Resubmitted (ismételt beküldés): 2024.11.21.

Out for review (lektorálásra kiküldve): 2024.11.25.

Accepted (közlésre elfogadva): 2024.12.09.

Absztrakt

Az elméleti tanulmány célja, hogy feltárja az internetfüggőség és a koherenciaérzés közötti lehetséges összefüggéseket. A nemzetközi kvantitatív kutatásokat bemutató szakirodalmi források áttekintése alapján a szerző arra a következtetésre jut, hogy az internetfüggőség és a koherenciaérzés negatívan korrelálnak egymással, továbbá több tanulmány is egyértelmű ok-okozati kapcsolatról számol be a két fogalom között. Ez arra utal, hogy a koherenciaérzés védőfaktoroként működhet az internetfüggőséggel szemben. Az internetfüggőség gyors terjedése és a magyarországi empirikus kutatási eredmények hiánya célzott empirikus kutatási projekteket tenne szükségessé az internetfüggőség és a koherenciaérzés közötti kapcsolat természetének vizsgálatára.

Kulcsszavak: szalutogenezis, koherenciaérzés, internetfüggőség

Abstract

The aim of this review article is to explore the potential connections between internet addiction and sense of coherence. Reviewing international quantitative studies on the theme, this study concludes that internet addiction and sense of coherence are negatively correlated. Significantly, several studies report a clear cause-and-effect relationship between the two concepts. This indicates that sense of coherence may act as a protective factor against internet addiction. The increasing prevalence of internet addiction and the lack of empirical research findings in Hungary necessitate targeted empirical research projects to investigate the nature of relationship between internet addiction and sense of coherence.

Keywords: salutogenesis, sense of coherence, internet addiction

Bevezetés

Elméleti tanulmányom során kísérletet teszek az Aaron Antonovsky (1979) nevéhez köthető koherenciaérzés és az internetfüggőség bemutatására, illetve lehetséges összefüggéseik feltérképezésére. A téma rendkívül aktuális lehet annak köszönhetően, hogy az internetfüggőség folyamatosan terjedő probléma, ennek ellenére a koherenciaérzés és az internetfüggőség kapcsolatáról viszonylag keveset tudunk (Ebrahimi & Parand, 2021; Yang et al., 2021). A téma kutatói között nincs teljes egyetértés, hogy az internetfüggőség egy globális probléma vagy esetleg a különböző alterületeit önálló zavarként szükséges-e kezelni. A

helyzetet tovább nehezíti, hogy mivel a *DSM-5-ben* (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition*) sem kapott helyet az internetfüggőség, nem hivatkozhatunk egységes diagnosztikai rendszerre sem (Szapáry et al., 2022). Ugyanakkor vannak előre mutató jelek akár a *DSM-5-ben* is, amely a további kutatásokat igénylő állapotok javasolt diagnosztikai kritériumait taglaló fejezetében említi az Internet gaming disorder állapotot (a megnevezés magyar fordítása egyelőre ingadozó, előfordulnak például az internetes játék zavar vagy a problémás onlinejáték-használat kifejezések (American Psychiatric Association, 2013). Tanulmányomban az áttekinthetőség érdekében a különböző, általánosságban elterjedt fogalmakat (internetfüggőség, problémás internethasználat, túlzott internethasználat, kényszeres internethasználat stb.) szinonimaként használom. Emellett pedig a hazai megközelítések nagy részéhez (Demetrovics, 2013; Szapáry et al., 2022) alkalmazkodva az internetfüggőséget egy globális addikcióként, általánosságban az internet problémás használataként vizsgálom és értelmezem.

Elméleti áttekintés

Szalutogenetikus modell

A szalutogenezis kifejezését szűkebb értelemben a koherenciaérzéssel azonosíthatjuk. Maga Antonovsky (1979, 1987) megfogalmazása szerint mindez egy globális orientáció, amelyben kifejezésre jut, hogy valakinek mennyire van átfogó, ellenálló, ugyanakkor dinamikus magabiztossága abban, hogy a belső és a külső környezete kiszámítható, rendelkezésére állnak erőforrások az ingerek által támasztott igények kielégítésére, továbbá, hogy nagy valószínűséggel a dolgok jól fognak alakulni, ahogyan az elvárható. A szalutogenetikus paradigmáról általánosabb értelemben pedig elmondhatjuk, hogy olyan tudományos szemléletmód, amelynek középpontjában az egyén erősségei, a stresszorokkal szembeni sikeres megküzdés, továbbá maga az egészség és az egészség elérésében, megtartásában fontos eszközök állnak (Skonieczna et al., 2018). Ez a megközelítés szöges ellentétben áll a korábban uralkodó patogenetikus szemlélettel. A szalutogenetikus modell tehát az egészséget állítja a középpontba a korábban uralkodó betegségközpontúság helyett. Az elképzelésről elmondhatjuk továbbá azt is, hogy a személyes hatékonyságnak, a megküzdési készségeknek és a társas támogatásnak is kiemelkedően fontos szerepet tulajdonít (Skrabski et al., 2004).

A koherenciaérzésnek 3 fő komponensét azonosíthatjuk, amelyek Antonovsky (1979, 1987), Pallant és Lae (2002), illetve Yang és munkatársai (2021) szerint a következők:

- a. *Érthetőség (Comprehensibility)*: Ez a komponens az egyén képességére vonatkozik, hogy megértse és értelmezze a körülötte zajló eseményeket és információkat. Ha valaki érthetőnek tartja a világot, akkor könnyebben tud megbirkózni a stresszhelyzetekkel és az élet kihívásaival.
- b. *Kezelhetőség (Manageability)*: Ez a része a fogalomnak arra utal, hogy az egyén úgy érzi, képes kezelni az életében felmerülő kihívásokat és problémákat. A kezelhetőség azt jelenti, hogy van kontrollja az élete felett, és tudja, hogyan alkalmazkodik a különböző helyzetekhez.
- c. *Jelentőség (Meaningfulness)*: A jelentőség arra utal, hogy az egyéni létnek van értelme és célja, továbbá van szerepe és fontossága a világunkban. Amikor valaki értelmet talál az életében, és értékeli az élményeit, az erősítheti az egészségét és a jóllétét.

A koherenciaérzés egy globális diszpozíció, amelyet különböző kontextusokból származó tapasztalatok, valamint számos egyéni jellemző alakít. A magasabb koherenciaérzés kialakulásában a családi hatások jelentős szerepet játszhatnak. Serdülőkorban nagyobb eséllyel alakulhat ki magasabb koherenciaérzés, amennyiben szeretetteli, pozitív a családi dinamika, illetve a mindennapokban biztonságos családi jólét uralkodik (Garcia-Moya et al., 2012).

Ami a koncepció gyakorlati hasznosítását illeti, Aaron Antonovsky (1979) szalutogenetikus modelljéről és a koherencia fogalmáról megállapíthatjuk, hogy az egészségpszichológia és a szociális medicina területén széles körben ismert és elfogadott megközelítés. A közelmúltban számos teoretikus elméletalkotó és kutató alkalmazta ezt a koncepciót, feltárva azokat a tényezőket, amelyek elősegíthetik az egyén fizikai és pszichológiai jóllétének fenntartását a stresszorokkal szemben (Wheeler & Frank, 1988). Antonovsky (1992) szerint az erős koherenciaérzéssel rendelkező személyek kognitív és érzelmi szinten is jobban képesek kezelni a problémákat, továbbá hajlandóbbak is szembenézni velük. Ugyanezek a személyek valószínűleg egészségesebbnek is minősülnek az egészség/betegség kontinuumon. Ezen eredményeket erősítheti, hogy a koherenciaérzést az utóbbi években intenzíven kutatták, és megerősítést nyert védőfaktor szerepe az egészség megőrzésében (Skonieczna et al., 2018; Suominen et al., 2001). A kutatások megerősítették a koherenciaérzés jótékony hatását az életminőségre (Erikson & Lindström, 2007), az étellel való nagyobb elégedettségre (Grevenstein & Bluemke, 2015) és az általánosan magasabb szintű fizikai és mentális jóllétre (Togari és mtsai, 2008). Ezen eredményeken kívül a koherenciaérzést különböző addikciókkal kapcsolatosan is részletesen vizsgálták. Langham és munkatársai (2017) megállapítása szerint a magasabb koherenciaérzés-értékszám összefüggést mutat az alacsonyabb mértékű szerencsejátékkal. Neuner és munkatársai (2006) pedig az alkoholfogyasztással kapcsolatosan jutottak hasonló eredményre. A témában született kutatásokból hazai mintán végzett adatgyűjtésükkel kiemelhetőek Skrabski és munkatársai (2004) eredményei. Ők egy nagy mintán, 12 640 személy bevonásával folytatott kutatással elemezték a magyar társadalom egészségi állapotát. Eredményeik szerint azoknál a személyeknél, akik saját beszámolójuk szerint magasabb mértékű koherenciaérzéssel rendelkeznek, az egészségi állapot csaknem tízszer, a munkaképesség pedig nyolcszor nagyobb, mint az alacsonyabb mértékű koherenciaérzéssel rendelkező résztvevőknél. A mentális jóllétet vizsgálva pedig a kutatás megállapította, hogy a depresszió ötször kevésbé jellemző a magasabb mértékű koherenciaérzéssel rendelkező csoportra. A kutatás eredményei szerint a koherenciaérzés a jelenlegi magyar társadalomban a testi és lelki egészségi állapot megőrzésének fontos prediktora, kortól, nemtől, továbbá iskolai végzettségtől függetlenül (Skrabski et al., 2004).

Az internetfüggőség mint addikció

A modern emberi életben az internet az adatgyűjtés és a másokkal való kommunikáció elkerülhetetlen szükségletévé vált. Az internet gyors növekedése számos lehetőséget kínál, mint például a gyors információáramlás és a humán ismereteink széles körű elérhetősége (Ebrahimi & Parand, 2021; Szapáry et al., 2022). Pozitív hatásai ellenére a jelenkori társadalmi, gazdasági változások, továbbá rohamos és széles körű térnyerése nyomán folyamatosan bővül a hozzá kapcsolódó diszfunkciók száma. Megjelentek például az online zaklatások, csalások, vagy a mértéktelen használat miatt akár a függőség is. A legnagyobb

veszélyben életkori sajátosságaik miatt a fiatalok vannak, akik az internet segítségével a kikapcsolódás mellett még kapcsolati hálójuk növekedését, illetve adott esetben az önbizalmuk növelését is különböző internetes tevékenységektől várják (Galán, 2014).

Az internetfüggőség egy tág fogalom, amely a viselkedéses és impulzuskontroll-problémák széles skáláját foglalja magába. Mindezek az internethez kapcsolódó különféle tevékenységektől való függésben nyilvánulnak meg, mint például a kényszeres böngészés, az addiktív mintázatot mutató online chatelés, online játszás, online vásárlás vagy akár online szerencsejáték-használat (Hussain et al., 2019; Shapira et al., 2003; Young, 1999). Működését tekintve ez a típusú addikció ember–gép vagy gép által közvetített interakciókban valósul meg. Beszélhetünk passzív formáról (például mértéktelen online mozgóképtartalom-fogyasztás) vagy aktív formáról (ide tartozhat többek között a számítógépes játékok használata) egyaránt (Widyanto & Griffiths, 2006).

Az addikció pontos meghatározására a közelmúltban többféle megközelítés is született, mivel mind a kifejezésekben, mind a kritériumokban a szakirodalom sokáig nem használt egységes formát (Widyanto & Griffiths, 2006). A precíz meghatározás érdekében a *DSM-IV-TR* (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition*) impulzuskontroll zavar kritériumainak mintájára, a kényszeres vásárlási impulzuskontroll zavar mellett, Shapira és munkatársai (2003) széleskörű diagnosztikai kritériumokat javasoltak a problémás internethasználathoz is. Megközelítésük összefoglalása az első táblázatban látható. A téma vizsgálatát nehezíti, hogy a legújabb, *DSM-5* kézikönyvben sem kapott helyett az internetfüggőség (Szapáry et al., 2022). Mint fentebb említettem, a *DSM-5* egyelőre csupán a további kutatásokat igénylő állapotok között említi az internethasználattal összefüggő zavarok egyik típusát, az internetes játék zavart (Internet gaming disorder), kilenc diagnosztikai kritériumot javasolva:

Tartósan fennálló és visszatérő internetesjáték-használat, gyakran más játékosokkal együtt, amely klinikailag jelentős károsodást vagy szenvedést eredményez, és amelyet az alábbiak közül öt (vagy több) tünet megléte jelez egy 12 hónapos időszak során:

1. Az internetes játékoktól való megszállottság. (Korábbi játékélményeken gondolkodik, vagy a következő játékra vár; az internetes játék a mindennapi élet domináns tevékenységévé válik. Ez a zavar nem azonos az internetes szerencsejáték zavarral, amely a szerencsejáték zavar része.)
2. Pszichés (nem fizikai) elvonási tünetek jelentkeznek, amikor az internetes játékok elmaradnak (többnyire ingerlékenység, szorongás vagy szomorúság).
3. Tolerancia, azaz a szükséglet, hogy egyre több időt töltsön internetes játékokkal.
4. Sikertelen kísérletek az internetes játékokban való részvétel kontrollálására.
5. Érdeklődés elvesztése a korábbi hobbik és szórakozási formák iránt.
6. Folytatólagos túlzott internetesjáték-használat annak ellenére, hogy tudatában van az ennek következtében fellépő pszichoszociális problémáknak.
7. Családtagok, segítő szakemberek vagy mások megtévesztése az internetes játékokkal töltött idő mennyisége kapcsán.
8. Internetes játékok használata a negatív hangulat (például tehetetlenség, büntudat, szorongás) enyhítésére vagy elkerülésére.
9. Jelentős kapcsolatok, munkahelyek vagy oktatási, illetve karrierlehetőségek veszélyeztetése vagy elvesztése az internetes játékok miatt (American Psychiatric Association, 2013, p. 795).

A definíciós nehézségek ellenére, összefoglalva a különböző meghatározásokat, azt mondhatjuk, hogy általánosságban internetfüggőnek tartjuk azt az egyént, akit a problémás internethasználat olyan mértéke jellemez, hogy az adott egyén nem tudja kontrollálni internethasználatát, ami szorongásérzéséhez és a napi tevékenységekben megmutatkozó funkcionális károsodáshoz vezet (Shapira et al., 2000).

1. táblázat

Az internetfüggőség diagnosztikai kritériumainak javaslata Shapira és munkatársai (2003) alapján

A: Az internethasználattal kapcsolatos rossz alkalmazkodás, amit a következők legalább egyike jelez:

1. Ellenálthatatlan vágy az internet használatára.
2. Az internet túlzott használata a tervezettnél hosszabb ideig.

B: Az internet használata vagy a használatának a vágya klinikailag jelentős szorongást vagy károsodást okoz a szociális, foglalkozási vagy más fontos működési területeken.

C: A túlzott internethasználat nem kizárólag hipománia vagy mánia időszakában fordul elő, és nem magyarázható jobban más klinikai szindrómával.

Az internet egyre elterjedtebb platform, amelynek használata folyamatosan növekszik mind világszinten, mind Magyarországon. Egy 2014-es hazai adat szerint a 2009–2014 között eltelt 5 év során a rendszeresen internetezők száma közel megduplázódott, illetve megállapítható az is, hogy nyolcszorosára emelkedett az az idő, amelyet a magyarok internetezéssel töltenek. Mindez azt valószínűsíti, hogy az internetfüggők száma is folyamatosan emelkedik. Az internetfüggőség előfordulását világszinten számos kutatás elemezte. Nehézséget jelent a kutatások összehasonlítása az eltérő módszertan, illetve az eltérő definíciók következtében. A legfontosabb nemzetközi kutatásokat elemezve megállapítható, hogy az internetfüggőség prevalenciája világszerte 0,6-13,8% közötti (Galán, 2014). Demetrovics és munkatársai (2004) eredménye szerint hazánkban a lakosság körülbelül 4,4%-a problémás internethasználó.

Az internetfüggőség következményeiről elmondhatjuk, hogy megannyi konkrét negatív hatása lehet az egyének életére. A problémás internethasználat következtében egyeseknek az interneten kívüli világ túlzottan unalmassá válhat. Ennek következtében pedig a családi, baráti, szerelmi kapcsolatok háttérbe szorulhatnak. Súlyos esetben ezek a folyamatok odáig vezethetnek, hogy az egyén elmagányosodik (Koronczai et al., 2010). Ezen nehézségeken kívül a problémás internethasználat eredményezhet alvás-, valamint mozgáshiányt, fiziológiás problémákat is (Kwok et al., 2017). Egyes kutatások pedig összefüggésbe hozták az internetfüggőséget az ellenségességgel és az agresszív viselkedéssel (Yen et al., 2007). Az internetfüggőség komoly veszélyt jelenthet a komorbid pszichiátriai zavarok megléte esetén is, hiszen az internet például a kényszeres vásárlás, illetve a kóros szerencsejáték színtere lehet (Shapira et al., 2003).

A koherenciaérzés és az internetfüggőség kapcsolata

Az elméleti bevezetésben megfogalmazott ismeretek, továbbá a témában született eddigi kutatások alapján kérdésként vehető fel, hogy empirikus úton igazolható-e a koherenciaérzés védőfaktor szerepe az internetfüggőség elkerülésében.

Az internetfüggőséggel kapcsolatos első kutatások az 1990-es években indultak el. Az utóbbi időben pedig az internet térnyerése következtében folyamatosan bővül a problémás internethasználattal kapcsolatos kutatások száma. Ezekben a kutatásokban magát az addikciót, továbbá a hozzá kötődő tényezőket is vizsgálták. Egy ilyen tényező lehet a koherenciaérzés is. A koherenciaérzéssel kapcsolatos vizsgálatokról elmondható, hogy az utóbbi időben a pszichológia és a különböző, egészséggel kapcsolatos tudományterületeken is fontos szerepet kaptak. Úgy tűnik, hogy igazolást nyert a koherenciaérzés egészség megőrzésében játszott védőfaktor szerepe. A koherenciaérzés problémás internethasználattal szembeni esetleges védőfaktor szerepét vizsgáló kutatások száma azonban korlátozott (Skonieczna et al., 2018).

Egy lengyel gimnazistákat vizsgáló, 1078 13-15 év közötti diák bevonásával végzett kvantitatív, kérdőíves vizsgálatban Skonieczna és munkatársai (2018) úgy találták, hogy a diákok 11,6%-a mutatott nagyon magas vagy magas szintű problémás internethasználatot. A minta további, 60,9%-a pedig közepes mértékű problémás internethasználatról számolt be. A kutatásban részt vevő diákok koherenciaérzéshez, továbbá internethasználathoz kapcsolódó részletes eredményei a második táblázatban láthatóak.

2. táblázat

Skonieczna és munkatársai (2018) kutatásában részt vevő diákok eredményei a koherenciaérzés és az internetfüggőség tekintetében (N=1078)

	Koherenciaérzés	Problémás internethasználat
nagyon magas		0,7% (8 fő)
magas	33,2% (358 fő)	10,9% (117 fő)
közepes	43,5% (468 fő)	60,9% (656 fő)
alacsony	23,3% (251 fő)	27,6% (297 fő)

A kutatók szignifikáns, negatív együttjárást mértek a problémás internethasználat és a koherenciaérzés mindhárom dimenziója között. Eredményeik szerint a legmagasabb koherenciaérzéssel rendelkező diákok esetén jelenik meg a legkevesebb internetfüggőségre utaló eredmény. Ezen eredmény alapján a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a koherenciaérzés növelése alapvető és nagy haszonnal kecsegtető intervenció lehet az internetfüggőség megelőzésére, továbbá az ehhez kapcsolódó negatív következményekre összpontosító iskolai intervenció programokban (Skonieczna et al., 2018). Ezen eredményt erősítheti Ebrahimi és Parand (2021) perzsa fiatalokkal végzett kutatása is. A kutatók kvantitatív, kérdőíves technikával 385 teheráni, 12–18 év közötti gimnazista bevonásával vizsgálták a koherenciaérzés és az internetfüggőség lehetséges összefüggését. Eredményeikben szintén megjelent a szignifikáns együttjárás a két változó között, és ők is megerősítették az összefüggés irányát, tehát a magasabb mértékű koherenciaérzés együtt járt az internetfüggőség alacsonyabb mértékével. E vizsgálat erőssége lehet, hogy a korreláción felül igazolást nyert, hogy a koherenciaérzés szignifikáns ok-okozati kapcsolatban is áll az

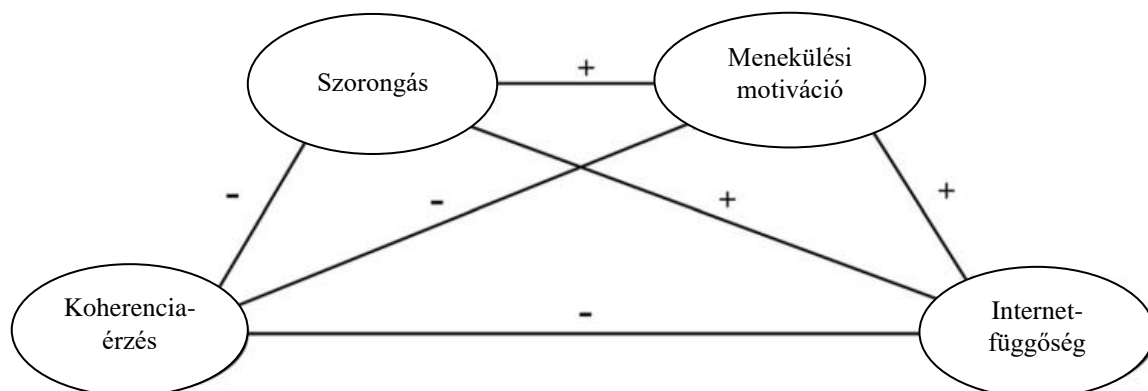
internetfüggőséggel. A koherenciaérzés képes volt az internetfüggőség 41%-át magyarázni (Ebrahimi & Parand, 2021).

A témában egy további, Kínában végzett vizsgálatban Yang és munkatársai (2021) egy nagyszámú, egyetemista mintán vizsgálták az internetfüggőség, a koherenciaérzés, valamint a szorongás és a menekülési motiváció (stresszes élethelyzetek, terhelt valóság előli online térbe menekülés) közötti lehetséges összefüggéseket. A kvantitatív, online kérdőíves vizsgálatban 4171 egyetemista vett részt, akiknek az átlagéletkora 19,26 év volt. A szerzők a kutatásuk során szintén beszámoltak, a korábban bemutatott vizsgálatokhoz hasonlóan, a koherenciaérzés és az internetfüggőség közötti szignifikáns, negatív korrelációról. A szerzők ezen összefüggést tovább vizsgálva több megállapítást is meg tudtak fogalmazni. Eredményeik szerint a további vizsgált változók közül a szorongás, illetve a menekülési motiváció szignifikáns, pozitív korrelációt mutatott az internetfüggőséggel. Ezen eredményeket egy modellbe rendezve a szerzők megállapították, hogy a koherenciaérzés egyrészt közvetlenül képes hatni az internetfüggőségre, moderálva azt, másrészt pedig közvetett úton, a menekülési motiváció, illetve a szorongás csökkentésével is kifejtethet ilyen jellegű hatást (Yang et al., 2021).

A kutatásban vizsgált tényezők közötti korrelációs irányok és összefüggések az első ábrán láthatóak.

1. ábra

Yang és munkatársai (2021) kutatásában vizsgált tényezők közötti korrelációs irányok.



Megvitatás

Tanulmányom célja egy, az addiktológia területén releváns téma elméleti, elemző bemutatása volt. Munkámban a koherenciaérzés és az internetfüggőség összefüggéseit kívántam elméleti szinten bemutatni. Mivel általánosságban az addikciók és a koherenciaérzés összefüggése egy igen tág témakör, rengeteg kutatási eredménnyel, a tanulmány témáját konkretizáltam, szűkítettem, hogy egy adott összefüggést mélyebben be tudjak mutatni. A koherenciaérzés és az internetfüggőség kapcsolata kurrens téma, a szakirodalomban az összefüggések feltárása csak a közelmúltban kezdődött meg. Fontos célja volt a munkámnak, hogy az elméleti keretek ismertetése mellett nemzetközi empirikus kutatások eredményeit is bemutassam a téma részletes megismerése érdekében. Hazai kutatás bemutatására nem került sor, mivel nem találtam elérhető, a tudományos diskurzus alapvető szabályait követő, nagyobb elemszámú empirikus munkát.

A témában végzett nemzetközi kutatások eredményeit elemezve arra jutottam, hogy a koherenciaérzés negatív együttjárást mutat az internetfüggőséggel. A szerzők meglátása szerint azok a személyek, akik magasabb mértékű koherenciaérzéssel rendelkeznek, védettebbeknek tekinthetők, esetükben kisebb az esélye az internetfüggőség kialakulásának (Skonieczna et al., 2018; Yang et al., 2021). A korreláción felül Ebrahimi és Parand (2021) ok-okozati összefüggést is meg tudott állapítani, több mint 40%-ban volt képes a koherenciaérzés meghatározni az internetfüggőséget. Ezen eredményekre, következtetésekre alapozva a fentebb felvetett kérdést sikerült megválaszolni: úgy tűnik, hogy a koherenciaérzés egyfajta védőfaktor szerepet tud betölteni az internetfüggőséggel szemben.

Kitekintés, limitációk

Tanulmányom megírása során felmerült néhány tényező, amely egy elméleti alapokat és kutatási eredményeket áttekintő munka limitációjának tekinthető. A témában jelenleg még kevés jól dokumentált, nagy mintán végzett vizsgálat született, aminek köszönhetően még sok tényezőt nem ismerünk, amelyek befolyásolhatják az internetfüggőség és a koherenciaérzés kapcsolatát. Egy fontos limitációként jelenhet meg az, hogy a legtöbb kutatás jórészt a fiatalabb generációkra fókuszál. Úgy gondolom, hogy fontos lenne idősebb generációkat vizsgáló kutatásokat is elvégezni, hogy megállapíthassuk, hogy az idősebb korosztályokat milyen mértékben jellemzi ez az addikció. Egy további limitációja a munkámnak az, hogy hazai empirikus kutatásokat nem tudtam bemutatni, mivel kifejezetten ebben a témában, a koherenciaérzésre fókuszálva nem elérhető egyetlen magyarországi vizsgálat sem. Ilyen módon tehát a nemzetközi kutatási eredményekből lehetett csak kiindulni, a hazai, esetleges specifikus befolyásoló tényezők hatására egyelőre nem volt lehetőség kitérni.

Mivel a témában született nemzetközi kutatások száma korlátozott, még számos olyan összefüggés jelen lehet a témában, amelyet jelenleg nem ismerünk pontosan. Tanulmányom fontossága megmutatkozhat abban, hogy a megfelelő elméleti megközelítések megalapozhatnak hiánypótló, jövőbeli, az internetfüggőség és a koherenciaérzés kapcsolatát vizsgáló hazai empirikus kutatásokat, amelyeknek eredményei az internetfüggőség prevenciójában is alkalmazhatók.

Irodalom

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass
- Antonovsky, A. (1992). Can attitudes contribute to health? *Advances. The Journal of Mind-Body Health*, 8(1), 33–49. <https://doi.org/10.1177/175797591452855>
- Demetrovics, Zs. (2013). *Viselkedési addikciók: Spektrumszemléletű kutatások* [Akadémiai értekezés, Eötvös Loránd Tudományegyetem]. Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Demetrovics, Zs., Szeredi, B., & Nyikos, E. (2004). A Problémás Internethasználat Kérdőív bemutatása. *Psychiatria Hungarica*, 19(2), 141–160.
- Ebrahimi, S., & Parand, A. (2021). Relationship between sense of coherence and internet addiction among adolescents. *NVEO - Natural Volatiles & Essential Oils*, 8(5), 13010–13016.

- Eriksson, M., & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61(11), 938–944. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
- Galán, A. (2014). Az internetfüggőség kialakulása és prevalenciája. *METSZETEK Társadalomtudományi Folyóirat*, 3(1), 316–327.
- García-Moya, I., Rivera, F., Moreno, C., Lindström, B., & Jimenez-Iglesias, A. (2012). Analysis of the importance of family in the development of sense of coherence during adolescence. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(4), 333–339. <https://doi.org/10.1177/1403494812449924>
- Grevenstein, D., & Bluemke, M. (2015). Can the Big Five explain the criterion validity of Sense of Coherence for mental health, life satisfaction, and personal distress? *Personality and Individual Differences*, 77, 106–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.053>
- Hussain, Z., Simonovic, B., Stuppel, E. J. N., & Austin, M. (2019). Using eye tracking to explore Facebook use and associations with Facebook addiction, mental well-being, and personality. *Behavioral Sciences*, 9(2), 19. <https://doi.org/10.3390/bs9020019>
- Koronczai, B., Demetrovics, Zs., & Kun, B. (2010). Internetfüggőség és problémás internethasználat. In Zs. Demetrovics & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV.* (pp. 253–279). ELTE Eötvös Kiadó.
- Kwok, S. W. H., Lee, P. H., & Lee, R. L. T. (2017). Smart device use and perceived physical and psychosocial outcomes among Hong Kong adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 205. <https://doi.org/10.3390/ijerph14020205>
- Langham, E., Russell, A. M., Hing, N., & Gainsbury, S. M. (2017). Sense of coherence and gambling: Exploring the relationship between sense of coherence, gambling behaviour and gambling-related harm. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 661–684. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9640-8>
- Neuner, B., Miller, P., Maulhardt, A., Weiss-Gerlach, E., Neumann, T., Lau, A., Brähler, E., Helmert, U., Haas, N., Müller, J. M., Wernecke, K. D., & Spies, C. (2006). Hazardous alcohol consumption and sense of coherence in emergency department patients with minor trauma. *Drug and alcohol dependence*, 82(2), 143–150. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2005.09.001>
- Pallant, J. F., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33(1), 39–48. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00134-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00134-9)
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267–272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Skonieczna, J., Fronczak, A., Kielan, A., Brytek-Matera, A., & Olejniczak, D. (2018). The impact of the sense of coherence on the problematic internet use among secondary school students. *Journal of Health Education Research & Development*, 6(4), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2380-5439.1000290>
- Skrabski, Á., Kopp, M., Rózsa, S., & Réthelyi, J. (2004). A koherencia, mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban. *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika*, 5(1), 7–25.
- Suominen, S., Helenius, H., Blomberg, H., Uutela, A., & Koskenvuo, M. (2001). Sense of coherence as a predictor of subjective state of health: Results of 4 years of follow-up of adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 50(2), 77–86. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00216-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00216-6)

- Szapáry, Á., Kovács M., Tóth G., Váradi I., Mészáros J., Kósa G., Kapus K., Bankó Z., Tibold A., & Fehér, G. (2022). Internetfüggőség: a 21. század orvosi kihívása? *Orvosi Hetilap*, 163(38), 1506–1513.
- Togari, T., Yamazaki, Y., Takayama, T. S., Yamaki, C. K., & Nakayama, K. (2008). Follow-up study on the effects of sense of coherence on well-being after two years in Japanese university undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1335–1347. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.002>
- Wheeler, R. J., & Frank, M. A. (1988). Identification of stress buffers. *Behavioral Medicine*, 14(2), 78–89. <https://doi.org/10.1080/08964289.1988.9935128>
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). ‘Internet addiction’: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31–51.
- Yang, W., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2021). Associations between sense of coherence, psychological distress, escape motivation of internet use, and internet addiction among Chinese college students: A structural equation model. *Current Psychology*, 42(3), 9759–9768. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02257-7>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>
- Young, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek, & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book*, 17 (pp. 19–31). Professional Resource Press.