Problémás internethasználat: egyéni jelenségből globális közegészségügyi kihívás

A világ népességének több mint 10 százalékát érintheti a problémás internethasználat – állapítja meg a The Lancet Psychiatry nemzetközi szakértői bizottságának átfogó jelentése, melynek elkészítésében az ELTE Pszichológiai Intézetének három kutatója, Demetrovics Zsolt, Czakó Andrea és Király Orsolya is részt vett. A szakértők szerint a probléma kezeléséhez nem elegendő az egyéni viselkedés megváltoztatása: a digitális platformok működését, a megelőzést és az egészségügyi ellátást egyaránt újra kell gondolni.

Az internet és a digitális technológiák mára a mindennapjaink szerves részévé váltak, használatuk azonban nem minden esetben problémamentes. A The Lancet Psychiatry folyóiratban megjelent nemzetközi szakértői bizottsági jelentés szerint a problémás internethasználat (problematic usage of the internet, PUI) a becslések alapján a világ népességének több mint 10 százalékát érintheti. A pontos arány meghatározását nehezíti, hogy a kutatások eltérő definíciókat és mérési módszereket alkalmaznak, ezért az eredmények összehasonlítása nem mindig egyszerű.

> „A The Lancet Psychiatry által felkért nemzetközi bizottság az elmúlt két évben azon dolgozott, hogy feltárja és összefoglalja a területen elérhető ismereteket, és iránymutatást dolgozzon ki a digitális eszközhasználat káros hatásainak csökkentésére. A digitális eszközök használata számos elvitathatatlan előnnyel jár, ugyanakkor a problémás internethasználat különböző formái mára egyre szélesebb körben elterjedtek, és olyan jelentős egyéni és társadalmi problémákkal járnak együtt, amelyek azonnali, bizonyítékon alapuló megoldást igényelnek” – összegezett Demetrovics Zsolt akadémikus, az ELTE Pszichológiai Intézet egyetemi tanára.

A problémás internethasználat jóval többet jelent a túlzott közösségimédia-használatnál vagy a videójáték-függőségnél. A szakértők gyűjtőfogalomként használják, amelybe többek között a problémás online vásárlás, a kényszeres online információkeresés, az egészséggel kapcsolatos túlzott internetes tájékozódás (cyberchondria), valamint bizonyos problémás online szexuális viselkedések is beletartoznak. Fontos különbséget tenni a digitális technológiák intenzív, de még egészséges használata és a mindennapi életet, kapcsolatokat vagy munkavégzést már hátrányosan befolyásoló viselkedésformák között.

A jelentés különösen fontosnak tartja a gyermekek és fiatalok védelmét. A problémás digitális használat összefüggésbe hozható többek között az alvászavarokkal, a szorongással, a depresszióval és az iskolai teljesítmény romlásával. A kutatók ugyanakkor hangsúlyozzák, hogy az összefüggések iránya nem minden esetben tisztázott: a mentális nehézségek hozzájárulhatnak a problémás internethasználat kialakulásához, de a túlzott használat is súlyosbíthatja ezeket a problémákat.

A szakértők egyik legfontosabb megállapítása, hogy a problémás internethasználat nem magyarázható kizárólag az egyéni sérülékenységgel vagy az önkontroll hiányával. A digitális szolgáltatások kialakítása is jelentős szerepet játszhat a túlzott használat fenntartásában. A végtelen görgetés, az automatikusan induló videók, a személyre szabott ajánlások és az értesítések mind arra ösztönözhetik a felhasználókat, hogy újra és újra visszatérjenek az alkalmazásokhoz. A mesterséges intelligencia fejlődése tovább erősítheti ezeket a mechanizmusokat.

A bizottság ezért összehangolt nemzetközi fellépést sürget. A megelőzés és a bizonyítékokon alapuló

kezelési lehetőségek fejlesztése mellett szükségesnek tartja a digitális platformok működésének szabályozását is. Javaslatai között szerepel a gyermekek fokozott védelme, a kockázatos funkciók korlátozása, a szolgáltatások biztonságosabb tervezése és a felhasználók jogainak erősítése. A jelentés arra is felhívja a figyelmet, hogy a jelenlegi kezelési lehetőségek és az egészségügyi szakemberek felkészültsége még nem tart lépést a probléma jelentőségével. Hangsúlyozza továbbá, hogy a szabályozás mellett preventív beavatkozásokat is ki kell dolgozni és értékelni. Ebben az összefüggésben kiemeli a nemzetközi BootStRaP projektet, ami az ELTE kutatóinak részvételével egy olyan mobilalkalmazást dolgozott ki, és tesztel, ami a fiatalok egészségesebb internethasználatát segítheti.

> „A BootStRaP a terület egy fontos kezdeményezése, ami számos európai ország, köztük Magyarország részvételével egy olyan okostelefonos beavatkozást tesztel, ami hozzájárulhat az ezzel kapcsolatos kihívásra adandó jövőbeli válaszokhoz. Fontos ugyanakkor, hogy a probléma csökkentéséhez olyan átfogó megközelítésre van szükség, melynek a megelőzés mellett elengedhetetlen része a felhasználói aktivitás maximalizálását célzó platform dizájnok szabályozása is, különösen a leginkább veszélyeztetett fiatal korcsoportok védelme érdekében” – tette hozzá Czakó Andrea, az ELTE PPK tudományos munkatársa.

A nemzetközi szakértői bizottság munkája átfogó képet ad a problémás internethasználat hátteréről, következményeiről, megelőzéséről és a lehetséges szabályozási eszközökről. A szerzők szerint, bár számos kérdésben további kutatásokra van szükség, a már rendelkezésre álló tudományos eredmények is az azonnali cselekvés szükségességét indokolják.

A jelentés főbb megállapításairól a The Lancet Psychiatry podcastjában is hallgatható beszélgetés: Podcastajánló – Global action on problematic usage of the internet

Sajtókapcsolat:

- ELTE Kommunikáció
- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:
https://hellosajto.hu/?p=34327