

Médiahasználat – kognitív és érzelmi hatások

Faragó Boglárka

Jelen tanulmány a modern médiakörnyezet érzelmi és kognitív hatásait tekinti át, különös tekintettel az impulzivitásra és a végrehajtó funkciókra gyakorolt hatásokra. Az ezekkel a területekkel kapcsolatos korábbi kutatások áttekintését követően egy olyan vizsgálat eredményeinek bemutatására kerül sor, melyben az infokommunikációs technológiai (IKT) eszközökre hagyatkozás és impulzivitás közötti kapcsolat feltárása valósult meg. Az online kérdőíves vizsgálatban felsőoktatásban tanuló személyek vettek részt (N = 125), akik kitöltöttek egy IKT-eszközökkel kapcsolatos kontroll kérdőívet (mely az IKT-eszközökre hagyatkozás mértékét méri), valamint a Barratt Impulzivitás Skálát. Az eredmények szerint azok a személyek, akik inkább ráhagyatkoznak IKT-eszközökre, magasabb impulzivitással jellemezhetőek általában, valamint az impulzív viselkedés alszála kivételével az impulzivitás összes alszála tekintetében is. A korábbi kutatások és a vizsgálat eredményei alapján levonható következtetés, hogy a végrehajtó funkcióknak nagy jelentősége van abban, hogy fel tudjuk venni a harcot a modern médiakörnyezet figyelmünket eltérítő, azonnali vágyteljesítést és információszerzést támogató negatív hatásaival szemben.

Médiahasználat és impulzivitás

Napjaink médiahasználatának gyakori jellemzője a multitasking tevékenység, mely figyelmünk váltogatását jelenti párhuzamosan futó feladatok, tevékenységek között. A multitasking egyik formája a média multitasking, mely során a két vagy több párhuzamosan végzett tevékenység mindegyike valamilyen médiaeszközzel történik.

Ha médiakörnyezetben dolgozunk vagy tanulunk, eszközeink minden érzékszervünket bevonva csábítanak a teljesítményünk szempontjából sokkal hatékonyabb fókuszált feladatvégzéssel szemben a multitasking tevékenység irányába. Ennek oka, hogy eszközeink minden érzékszervünkre hatást gyakorolnak jelzéseikkel (fény, hang, rezgés) (Wilmer & Chein, 2016), melyek hatékonyan mobilizálják alulról fölfelé irányuló figyelmi folyamatainkat. Az alulról felfelé irányuló figyelmi kontrollhoz tartozik a reflexív figyelem, a beidegzett szokásaink és impulzusaink is. Mivel ez a figyelmi rendszer evolúciósan ősi, így előnyt élvez a kontrollált figyelmi folyamatokkal szemben, melynek olyan összetevői vannak, mint az akaratlagos figyelem vagy az akaratérő (Newell, 2015).

Azonban még a fent említett külső, érzékszerveinkre ható jelzések hiányában is előfordulnak egyéb belső, érzelmi tényezők (pl. szorongás, hogy lemaradunk valamiről, a médiaeszköz jutalmazó voltának csábító hatása vagy egyszerűen csak egy habituális készlet az eszközhasználatra), melyek szintén alulról felfelé irányuló folyamatainkra hatva a multitasking tevékenységet facilitálják (Wilmer & Chein, 2016). Így médiaeszközeink az önszabályozás és kognitív kontroll szempontjából erős kihívást jelentenek (Wilmer & Chein, 2016), vagyis erős önkontroll funkciókra van szükség ahhoz, hogy eszközeink csábításának ellenálljunk abban a pillanatban, mikor az éppen nem adaptív a feladatvégzés szempontjából, vagyis annak érdekében, hogy a célvezérelt viselkedést eszközeink jelenlétében is fenntartsuk.

Wilmer és Chein (2016) két feltételezést fogalmaz meg azzal kapcsolatban, hogy mi állhat a gyakori és erős bevonódással járó médiahasználat háttérében. Az egyik magyarázat a médiaeszközök jutalmazó hatását emeli ki, míg a másik a személyek képtelenségét arra, hogy eszközeik ellenőrzésére készítő impulzusaikat megfékezzék (akár külső, érzékszervi, akár belső, érzelmi jelzések ösztönzik is azokat). A szerzők szerint a gyakori okostelefon-használat együttjár az azonnali jutalom késleltetésének képtelenségével, mely kapcsolatot az impulzuskontroll problémája közvetíti. Az oksági kapcsolat azonban nem egyértelmű, vagyis nem világos, hogy arról van-e szó, hogy az impulzuskontroll egyéni különbségei okozzák a technológiahasználatban megjelenő eltéréseket vagy fordítva: a gyakori technológiahasználat fokozza az impulzuskontroll-problémákat.

Az impulzivitás hajlam arra, hogy az adott személy a külső vagy belső ingerekre hirtelen, tervezés nélkül reagáljon tekintet nélkül a saját magára vagy másokra ható esetleges negatív következményekre. Hajlamnak tekinthető, vagyis inkább egy viselkedési mintáról van szó, semmint az egyszeri cselekvés jellemzőjéről. Hirtelen és tervezés nélküli reakció, vagyis nem teszi lehetővé a következmények tudatos végiggondolását a személy részéről (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, & Swann, 2001).

A gyakori multitasking tevékenység összefügg az impulzivitással, vagyis több kutatás eredményei szerint az impulzív személyekre nagymértékben jellemző a többszörös feladatvégzés (Sanbonmatsu, Strayer, Medeiros-Ward, & Watson, 2013; Uncapher, Thieu, & Wagner, 2016). Az impulzív személyek az azonnali jutalmat keresik, melynek nagymértékben kedvez a multimédiás környezet. Nemcsak a gyakoribb multitasking tevékenység, hanem önmagában az infokommunikációs technológiai eszközök gyakoribb használata is kapcsolatot mutat az impulzivitással, éppen ezen eszközök erőteljes jutalmazó hatásánál fogva. Egy kutatás eredményei szerint az impulzív személyek hajlamosak

érzelmileg megterhelő helyzetben az okostelefonjukhoz fordulni az azonnali jutalom érdekében, mely ideiglenesen segít számukra a negatív érzelmektől eltávolodni (Contractor, Weiss, Tull, & Elhai, 2017). Emellett az impulzivitás – azon belül is különösen a türelmetlenség alszáka – kapcsolatot mutat a problémás médiahasználattal is (ide tartozik többek között, ha olyan helyzetben használja a személy az IKT-eszközt, ahol az veszély forrásává válhat, így pl. autóvezetés közben nézegeti az okostelefonját) (Billieux, Van der Linden, & Rochat, 2008).

Azonban az továbbra is kérdéses, hogy milyen irányú okságról beszélünk; vagyis az egyébként is impulzívabb személyek hajlamosabbak a gyakori vagy problémás IKT-használatra, illetve a multitaskingra, vagy éppen fordítva, az IKT-eszközök ilyen irányú használata vezet megnövekedett impulzivitáshoz. Wilmer, Sherman és Chein (2017) számos kutatás eredményét áttekintve arra a következtetésre jutottak, hogy vannak a szakirodalomban olyan szélsőséges álláspontok, melyek szerint okoseszközeink használata módosítja agyunk működését és struktúráját, mely eredményeképp egyre inkább függővé válunk az azonnali megerősítésektől, a szerzők szerint azonban ennek igazolására további vizsgálatok szükségesek, jelenleg még nem állnak rendelkezésre ezt egyértelműen alátámasztó kutatási eredmények.

A következőkben megvizsgáljuk, hogy a médiahasználat milyen kapcsolatban van a felülről lefelé irányuló, kontrollált folyamatokkal (Newell, 2015), végrehajtó funkciókkal, melyeknek nagy szerepe van az impulzivitás kontrolljában is.

Médiahasználat és végrehajtó funkciók

Ahogy az előbbi fejezetben már volt róla szó, médiakörnyezetünk erőteljesen próbára teszi a célvezérelt viselkedés fenntartásában fontos kontrollfunkcióinkat (Wilmer & Chein, 2016). A végrehajtó funkciók olyan magasszintű kognitív folyamatok, melyek az alacsonyabb szintű folyamatokat képesek kontrollálni a célirányos viselkedés fenntartása érdekében. Olyan képességek sorolhatók ide, mint a válaszgátlás, az interferencia-kontroll, a munkamemória frissítése, a váltás képessége, a kognitív flexibilitás. Ezek a funkciók a frontális lebeny aktivitásával járnak együtt, és nagy egyéni különbségeket mutatnak (Friedman & Miyake, 2017).

Magához a multitasking tevékenység végzéséhez is szükség van a végrehajtó funkciókra, így például a váltás vagy a kognitív flexibilitás képességére. Emellett a végrehajtó funkciók fontos szerepet töltenek be a multitasking tevé-

kenység megjelenésének korlátozásában is azáltal, hogy segítenek a fókuszált feladatvégzéstől eltérítő irreleváns, zavaró ingerek gátlásában (ebben a gátló kontroll végrehajtó funkciónak van nagy jelentősége).

Egy, a multitasking tevékenység gyakorisága és a gátló kontroll közötti kapcsolatot vizsgáló kutatásban azt találták, hogy a gátló kontrollt mérő tesztekben az átlagos gyakorisággal multitaskingoló személyek alacsonyabb teljesítményt nyújtottak szemben a ritkán és gyakran multitaskingolókkal, mely abban nyilvánult meg, hogy többet hibáztak, és alacsonyabb volt a reakcióidejük (de csak abban az esetben, ha az adott feladat nagy kihívást jelentett a személyek számára, nagyobb terheléssel járt). Az egyik lehetséges magyarázat szerint a keveset és sokat multitaskingoló személyek munkamemória-kapacitása nagyobb, így jobban képesek menedzselni a megnövekedett kognitív terhelést. A másik magyarázat azt emeli ki, hogy a gyakori és ritka multitasking tevékenységet mutató személyek gátló kontrollja jobb, vagyis magas terheléssel járó helyzetben nagyobb mértékben képesek az irreleváns információk gátlására, mint az átlagos gyakorisággal multitaskingolók. A ritkán multitaskingolók esetében ennek hátterében az erőteljesebben fókuszált figyelem áll, míg a gyakran multitaskingolóknál a szerzők szerint a gyakori többszörös feladatvégzés tréninghatást gyakorol a gátló kontrollra (Murphy, Mclauchlan, & Lee, 2017).

Egy másik kutatás eredményei szerint a gyakran multitaskingoló személyek számára az alacsony kognitív terhelést jelentő feladatok okozzák a nehézséget, ahol a feladat nem köti le teljes egészében a figyelmi kapacitásukat, és a szabadon maradt figyelmi forrásokat könnyedén magukra vonják a zavaró ingerek (Loh & Kanai, 2015).

Más kutatásokban azt találták, hogy ha a személyeket megzavarták az elsődleges feladatuk végzésében (vagyis ahhoz, hogy az elsődleges feladatukat tudják folytatni, le kellett gátolniuk az irreleváns információ felé fordulást), a gyakran multitaskingoló személyek prefrontális kérgének bizonyos, a gátló kontrollal és felülről lefelé irányuló kontrollal összefüggő területei aktívabbak voltak, mint a kevésbé gyakran multitaskingolók esetében. Ez azt jelentheti, hogy az irreleváns információ gátlása ezen személyek számára nagyobb erőfeszítést jelentett (Moisala et al., 2016; Ophir, Nass, & Wagner, 2009), melynek oka lehet, hogy a gyakran multitaskingoló személyeknél az alulról felfelé irányuló figyelmi kontroll erőteljesebb, mint a fentről lefelé irányuló.

Fontos itt is megemlíteni, hogy a fenti kutatások nem alkalmasak az ok-sági irány megállapítására; vagyis nem egyértelmű, hogy a gyakori multitasking okozza a végrehajtó funkciók működésének változását, vagy éppen fordítva, a szegényesebb végrehajtó funkciók az okai a gyakoribb multitaskingnak (Moisala et al., 2016).

Tehát az eredmények nem egyértelműek, amely fakadhat abból is, hogy a gyakori multitasking tevékenységet végző személyeket a kutatások nem különítik el aszerint, milyen tevékenységeket kombinálnak egymással nagyobb gyakoriságban. Hiszen vannak olyan médiahasználati tevékenységek, mint például a videójátékozás, melyek kifejezetten javítják az olyan képességeket, mint az irreleváns információ figyelmen kívül hagyása, vagy a figyelemmegosztás, figyelmi kontroll. Ezzel szemben más típusú médiahasználat, például az internet excesszív használata csökkent gátló kontrollt és önkontroll funkciókat eredményez (Loh & Kanai, 2015).

A modern médiakörnyezet erőteljesen facilitálja a multitaskingot, mely növekvő megzavarhatósággal és alacsonyabb teljesítménnyel járhat együtt. Azonban abban, hogy valóban megjelenik-e a multitasking tevékenység, nagy szerepe van az egyéb tényezőknek is, így például a motivációnak, érzelmeknek, metakognitív képességeknek. A multitasking gyakran együttjár a szélesebb figyelmi fókusszal, így a zavaró információk szegényesebb gátlásával is, az ezzel kapcsolatos eredmények ugyanakkor inkonzisztensek. A médiakörnyezet azonnali jutalmazó hatása kedvez a multitasking megjelenésének, excesszív médiahasználatnak, internetfüggőségnek, mely lehetséges, hogy a jutalomfeldolgozással és önkontrollal kapcsolatos agyi hálózatokban is változásokat eredményez. Ugyanakkor ahhoz, hogy a valódi oksági és hosszú távú hatások láthatóvá váljanak, további kutatások szükségesek, a jelenleg rendelkezésre álló eredmények igen vegyesek (Loh & Kanai, 2015).

Médiahasználat és külső-belső kontroll

Julian B. Rotter nevéhez kapcsolódik a külső-belső kontroll fogalma. A belső kontrollos személy úgy gondolja, a vele törtétekért saját maga felelős, a külső kontrollos személy azonban a felelősséget kívülre helyezi, szerinte a viselkedés megerősítése külső tényezőktől, és nem tőle magától függ (Rotter, 1966).

A médiahasználat gyakorisága több kutatás eredményei szerint is kapcsolatot mutat a kontrollhely-elvárással. Az erősen belső kontrollos és külső kontrollos személyek is gyakrabban használják médiaeszközeiket. Előbbiek azért, mert ezen eszközöket is felhasználják tevékenységeik kontrollálására, utóbbiak azért, mert képtelenek kontrollálni eszközeik használatát (Li, Lepp, & Barkley, 2015; Wallace, 2002). A használat gyakoriságában tehát nincs különbség a külső és belső kontrollos személyek között, azonban a használat módjában igen. A külső kontrollos személyeknél gyakoribb a nem megfelelő helyen és időben, nem megfelelő időtartammal történő IKT-eszköz-használat (Li et al., 2015), valamint a kényszeres használat (Lee, Chang, Lin, & Cheng, 2014).

A jelen tanulmányban bemutatásra kerülő vizsgálatban egy módosított külső-belső kontrollt összefoglaló konstruktum jelenik meg; az IKT-eszközökkel kapcsolatos külső-belső kontroll, mely azt jelenti, mennyire vagyunk hajlamosak a kontrollt átengedni saját kezünkől eszközeinknek. Az IKT-vel kapcsolatos kontrollhely egyfajta IKT-használati szokást jelent. Az IKT-vel kapcsolatos belső kontroll jelentése, hogy a személy saját kezében tartja az IKT-eszközei ellenőrzése, használata feletti kontrollt, tudatosan és nem habituálisan használja IKT-eszközeit, a külső és belső zavaró tényezők hatására is gyakorolja az önkontrollt eszközei ellenőrzésével kapcsolatban, nem hagyatkozik teljes egészében technológiai eszközeire a felmerülő problémák megoldása érdekében. Az IKT-vel kapcsolatos külső kontroll a személy olyan infokommunikációs eszközhasználati szokásait jelenti, melyek együttjárnak az önkontroll és tudatosság alacsonyabb szintjével az IKT-használatban.

Az IKT-vel kapcsolatos kontroll (mivel kontrollfunkcióról van szó) kapcsolatot mutathat a végrehajtó funkciókkal is, valamint az impulzuskontrollal is. Jelen tanulmányban azon vizsgálatom bemutatására kerül sor, melyben az IKT-eszközökkel kapcsolatos kontroll és az impulzivitás összefüggéseit tártam fel.

A külső kontrollos személyek a kutatások eredményei szerint könnyebben elcsábulnak elsődleges feladatuktól a médiaeszközök szórakoztató használatára (pl. online játékok) felé (Koo, 2009), gyakrabban jelenik meg náluk a nem megfelelő helyen és időben történő médiahasználat (Li et al., 2015). A gyakori multitasking, problémás IKT-használat pedig együttjárást mutat az impulzivitás magasabb szintjével (pl. Uncapher et al., 2016). Így kutatásom hipotézise szerint különbség van az impulzivitás tekintetében az IKT-használattal kapcsolatos külső és belső kontrollos személyek között.

Módszer

A vizsgálati személyek felsőoktatásban tanulók voltak, átlagéletkoruk 22,54 év, a szórás 5,73. Összesen 125 fővel végeztem el az online kérdőíves vizsgálatot, közülük 27 férfi vizsgálati személyem volt.

Vizsgálati eszközeim közé tartozott egy saját kialakítású kérdőív az IKT-eszközökkel kapcsolatos kontroll mérésére. A kérdőív Rotter külső-belső kontroll kérdőívének nyomán készült, vagyis a személyeknek állítaspárokról kell eldönteniük, hogy melyik állítással értenek inkább egyet (saját kérdőívemben módosításként szerepelt, hogy egy négyfokú Likert-skálán jelezhették a személyek az egyetértés mértékét a differenciáltabb eredmény érdekében). Az 1. táblázatban egy példa látható a kérdőív tételeire.

1. táblázat. Példa az IKT-eszközökkel kapcsolatos kontroll kérdőív tételeire

1. állítás	Egyetértés mértéke				2. állítás
Ha számítógépen dolgozom, az elkészült munkámról a legtöbb esetben készítek biztonsági másolatot.	1	2	3	4	Ha számítógépen dolgozom, az elkészült munkámat a legtöbb esetben csak a számítógépre mentem el.

Ha a személy az első állítással teljes mértékben egyetért, akkor az egyes számot kell bekarikáznia, ha a második állítással ért teljesen egyet, a négyeset. Az első állítással való mérsékelt egyetértést a kettes, a másodikkal való mérsékelt egyetértést a hármas szám bekarikázásával lehet kifejezni. A fenti példában az első állítás felel meg az IKT-eszközökkel kapcsolatos belső kontrollnak, a második a külső kontrollnak. Megvizsgáltam a kérdőív belső megbízhatóságát, a Cronbach alfa értéke 0,811 lett, vagyis a kérdőív megbízhatónak minősült.

Az IKT-eszközökkel kapcsolatos kontroll kérdőív 26 állításpárt tartalmaz. Minél magasabb értéket ér el az adott személy a kérdőíven, annál inkább külső kontrollos IKT-használat jellemzi, vagyis annál hajlamosabb átengedni az irányítást saját kezéből IKT-eszközeinek.

Az impulzivitást szintén kérdőívvel vizsgáltam a Barratt Impulzivitás Skála magyarra adaptált változatával (BIS-11-R), melynek három alszála a következő: önkontroll, impulzív viselkedés és türelmetlenség. A kérdőív 30 állítást tartalmaz, a személyek feladata, hogy minden tétellel kapcsolatban négyfokú Likert-skálán jelöljék, mennyire igaz rájuk az adott tételhez tartozó állítás (Varga, 2014).

Eredmények

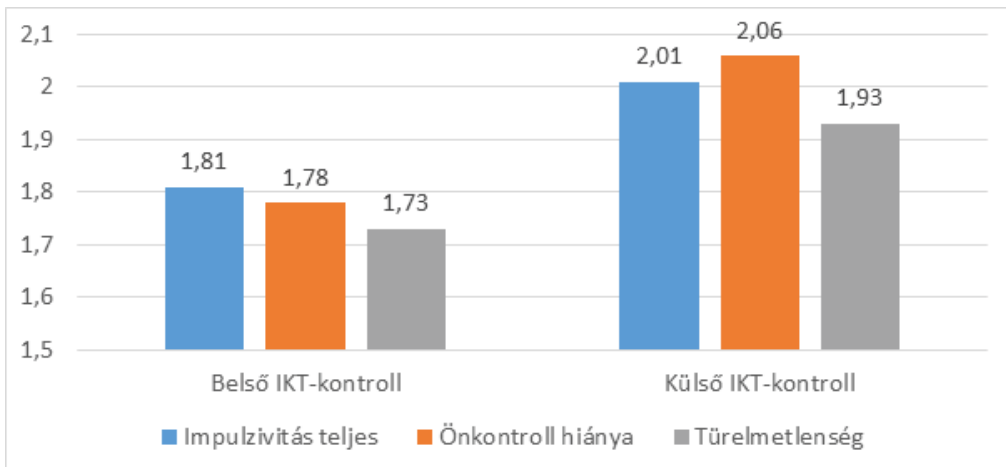
A statisztikai vizsgálatokat az IBM SPSS Statistics program 22-es verziójával végeztem. A 2. táblázat mutatja az átlagokat, szórásokat, valamint a minimum és maximum értékeket az IKT-vel kapcsolatos kontroll és az impulzivitás alszála, valamint a teljes impulzivitás pontszáma tekintetében.

2. táblázat. Átlagok, szórások, minimum és maximum értékek

	Impulzivitás teljes	Önkontroll	Impulzív viselkedés	Türelmetlenség	IKT-vel kapcsolatos kontroll
Átlag	1,91	1,93	2,00	1,85	2,23
Szórás	0,36	0,47	0,48	0,49	0,42
Minimum	1,21	1	1	1	1,12
Maximum	3,17	3,67	3,40	3,71	3,23

Statisztikai különbségvizsgálatot végeztem a hipotézisem ellenőrzésére. Mann–Whitney-próbával vizsgáltam, hogy van-e különbség az impulzivításban az IKT-vel kapcsolatos kontroll alapján. Az IKT-vel kapcsolatos kontroll átlaga alapján két csoportba soroltam a személyeket: az egyik csoportba kerültek az inkább belső IKT-kontrollal jellemezhető személyek (akiknél az IKT-vel kapcsolatos kontroll kérdőív pontszáma átlag alatti értéket vett fel), a másik csoportot az inkább külső IKT-kontrollos személyek alkották (az ő esetükben az IKT-vel kapcsolatos kontroll kérdőív pontszáma átlag feletti értéket vett fel). Az eredmények szerint az impulzivitás alszkálái közül az impulzív viselkedés esetén nem volt szignifikáns különbség a két csoport között ($Z = -1,79$, $p = 0,073$, $p > 0,05$). Ugyanakkor szignifikáns különbséget találtam a teljes impulzivitás pontszáma és az IKT-kontroll között ($Z = -3,2$, $p = 0,001$, $p < 0,01$), valamint az impulzivitás további két alszkálája és az IKT-kontroll között (Önkontroll: $Z = -3,48$, $p = 0,001$, $p < 0,01$; Türelmetlenség: $Z = -2,21$, $p = 0,027$, $p < 0,05$). Az 1. diagram mutatja a különbségek irányát.

A diagram alapján látható, hogy a teljes impulzivitás pontszáma, valamint a két alszkála tekintetében is a belső IKT-kontrollos személyek alacsonyabb értéket értek el, mint a külső IKT-kontrollos személyek. Vagyis pozitív kapcsolat van az IKT-vel kapcsolatos külső kontroll és az impulzivitás között. Ez azt jelenti, hogy minél inkább hajlamos egy adott személy arra, hogy átengedje IKT-eszközeinek a kontrollt az IKT-használata során, annál inkább jellemző rá az önkontroll hiánya és a türelmetlenség, valamint az impulzivitás általában.



1. diagram. Az IKT-kontroll szerint az impulzivitásban mutatkozó különbségek

Következtetések

Vizsgálatom eredményei szerint magasabb szintű impulzivitás (és azon belül is a türelmetlenség magasabb szintje és az önkontroll hiánya) jellemző azokra a személyekre, akik hajlamosak a kontrollt átengedni saját kezükből IKT-eszközöknek.

Az IKT-vel kapcsolatos kontroll maga is egy kontrollfunkció, így az önkontroll hiányával való együttjárása nem meglepő. A közöttük lévő korrelációt megvizsgálva szignifikáns erős, de nem tökéletes kapcsolatot találunk ($r = 0,415$, $p = 0,001$, $p < 0,05$), vagyis hasonló fogalmakról van szó.

A türelmetlenség az alacsony önszabályozási képességet, illetve „a viselkedés és a kognitív funkciók instabilitását” (Varga, 2014, 71. old.) jelenti. Korábbi kutatások szerint a türelmetlenség együttjárást mutat a problémás IKT-használattal (Contractor et al., 2017), melynek részét képezheti az IKT-eszközök nem adaptív használata is, és a külső kontrollal IKT-használat éppen ilyen. A külső kontrollal IKT-használat ugyanis egy korábbi vizsgálatom eredményei szerint kapcsolatban van a gyakori szociálismédia-használattal és a médiaeszközök unaloműzés, pihenés céljából történő használatával. Ezek azok a tevékenységek, melyek korábbi kutatások szerint gyakorta eltértenek elsődleges feladatunktól (pl. a tanulástól), ezáltal rontva az elsődleges feladatban nyújtott teljesítményt (pl. Rosen, Carrier, & Cheever, 2013). Emellett ezen tevékenységek gyakran jelennek meg nem megfelelő időben (pl. osztályteremben, alvásidőben) (pl. Ravizza, Hambrick, & Fenn, 2014) vagy időtartammal (pl. órákon

át tartó csetelés) (pl. Junco & Cotten, 2011). Valamint ezek a tevékenységek könnyen okoznak distresszt, mely szintén zavarja a teljesítményt, kognitív funkcionálást vagy akár az alvást is (pl. a személy szoronghat attól, hogy lemarad valamiről, ami a szociális médiában történik, amíg ő alszik, ez a szorongás pedig nem kedvez az elalváshoz szükséges nyugalmi állapot kialakulásának) (pl. Levenson, Shensa, Sidani, Colditz, & Primack, 2016). Mindezen médiahasználati sajátosságok károsítják a személyek teljesítményét, funkcionálását, vagyis nem adaptívak.

Jelen kutatás eredményei azt mutatják, hogy a külső kontrollós IKT-használattal jellemezhető személyek impulzívabbak, türelmetlenebbek, önkontrolljuk alacsonyabb. Az ilyen személyek kevésbé képesek saját ellenőrzés alatt tartani médiaeszközökkel végzett tevékenységüket, impulzivitásuk miatt érzékenyebbek a médiakörnyezet jutalmazó hatására, így könnyebben elkalandoznak az elsődleges feladattól, ha az már unalmas számukra. A figyelem rendszerei közül a végrehajtó figyelemnek óriási szerepe van abban, hogy kontrollálja, mire irányítjuk akarattalagos figyelmünket. A végrehajtó figyelem és a kognitív kontroll szoros kapcsolatban van egymással (Newell, 2015), így azt a következtetést fogalmazhatjuk meg, hogy a jelenlegi médiakörnyezetben nagy szükség van a végrehajtó funkcióink tréningjére annak érdekében, hogy kontrollálni tudjuk médiahasználatunkat, ezáltal adaptívabbá téve azt. Ahogyan Daniel Goleman *Fókusz* (2015) c. könyvében fogalmaz: „Az impulzivitás nem olyasmi, amitől soha életében nem szabadulhat az ember” (212. old.).

Felhasznált irodalom:

- Billieux, L., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195–1210.
- Contractor, A. A., Weiss, N. H., Tull, M. T., & Elhai, J. D. (2017). PTSD 's relation with problematic smartphone use: Mediating role of impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 75, 177–183.
- Friedman, N. P., & Miyake, A. (2017). Unity and diversity of executive functions: Individual differences as a window on cognitive structure. *CORTEX*, 86, 186–204.
- Goleman, D. (2015). *Fókusz. Út a kiválóság felé*. Budapest: Libri Kiadó.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2011). Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers & Education*, 56(2), 370–378.

- Koo, D. (2009). The moderating role of locus of control on the links between experiential motives and intention to play online games. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 466–474.
- Lee, Y., Chang, C., Lin, Y., & Cheng, Z. (2014). The dark side of smartphone usage : Psychological traits , compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450–457.
- Loh, K.-K., & Kanai, R. (2015). How Has the Internet Reshaped Human Cognition ? *The Neuroscientist*, 22(5), 506–520.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Reviews and Overviews Psychiatric Aspects of Impulsivity. *The American Journal of Psychiatry*, 15(November), 1783–1793.
- Moisala, M., Salmela, V., Hietajärvi, L., Salo, E., Carlson, S., Salonen, O., ... Alho, K. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134, 113–121.
- Murphy, K., Mclauchlan, S., & Lee, M. (2017). Is there a link between media-multitasking and the executive functions of filtering and response inhibition ? *Computers in Human Behavior*, 75, 667–677.
- Newell, L. A. (2015). Redefining Attention (and Revamping the Legal Profession ?) for the Digital Generation. *Nevada Law Journal*, 15(2), 754–825.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583–15587.
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers & Education*, 78, 109–114.
- Rosen, L. D., Carrier, M. L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.

- Sanbonmatsu, D. M., Strayer, D. L., Medeiros-ward, N., & Watson, J. M. (2013). Who Multi-Tasks and Why ? Multi-Tasking Ability, Perceived Multi-Tasking Ability, Impulsivity, and Sensation Seeking. *PLoS ONE*, 8(1), 1–8.
- Uncapher, M. R., Thieu, M. K., & Wagner, A. D. (2016). Media multitasking and memory: Differences in working memory and long-term memory. *Psychon Bull Rev*, 23, 483–490.
- Varga, G. (2014). *Az impulzivitás genetikai korrelátumai, Doktori (PhD) disszertáció.*
- Wallace, P. (2002). *Az internet pszichológiája.* Budapest: Osiris Kiadó.
- Wilmer, H. H., & Chein, J. M. (2016). Mobile technology habits : patterns of association among device usage, intertemporal preference, impulse control, and reward sensitivity. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1607–1614.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8(605), 1–16.

Jegyzet

A közlemény a „Kutatási kapacitások és szolgáltatások komplex fejlesztése az Eszterházy Károly Egyetemen” címet viselő, EFOP-3.6.1-16-2016-00001 azonosítószámú projekt keretében készült.

Dr. Faragó Boglárka, tanársegéd
Eszterházy Károly Egyetem
Pszichológia Intézet