

Digitális kockázatok a serdülőkori identitásfejlődésben

¹ Identitás coach; levelező szerző: Eberlein Éva, eva@eberlein.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.12>

Absztrakt

A tanulmány a digitális tér serdülőkori identitásfejlődésre gyakorolt hatásait vizsgálja, különös tekintettel a közösségi média és az online környezet pszichoszociális, kognitív és szexuális aspektusaira. A tanulmány szakirodalmi szintézisen alapul, mely számos 2010–2025 között megjelent metaanalitikus, longitudinális és nemzetközi összehasonlító kutatást foglal magában. A szakirodalmi áttekintés feltárja, hogy a serdülők identitáskeresése mára szorosan összefonódik a digitális térrel: az önreprezentáció, a társas összehasonlítás, az influenszerek mintái és az online visszajelzések kulcsfontosságú szerepet játszanak az énkép és az önértékelés formálásában. A tanulmány bemutatja a digitális média pozitív vonatkozásait is – például az önkifejezés lehetőségét, a közösséghez tartozás élményét és a tanulási motivációt –, ugyanakkor kiemeli a kockázati tényezőket is, mint a túlhasználat, a függőség, az impulzivitás, a szorongás és az online összehasonlításból eredő torz énkép. A tanulmányban külön figyelmet kap a szexuálisan explicit tartalmak és a szexting hatása, hiszen az ilyen jellegű tartalmakkal való korai találkozás befolyásolhatja a serdülők szexuális normáit és identitását. A kutatások szerint a tudatos digitális jelenlét, a családi és iskolai mediáció, valamint az offline közösségi élmények védőfaktorként működnek, elősegítve a kiegyensúlyozott identitásfejlődést. A szakirodalmi szintézis alapján megállapítható, hogy a digitális tér nem csupán fenyegetés, hanem a fejlődés és önreflexió lehetősége is, de csak abban az esetben, ha a fiatalok megfelelő támogatással, kritikai gondolkodással és médiatudatossággal rendelkeznek.

Kulcsszavak: énkép, média, függőség, önkifejezés, identitás, szexting

Abstract

The study examines the effects of the digital space on adolescent identity development, with particular attention to the psychosocial, cognitive, and sexual aspects of social media and the online environment. The study is based on a synthesis of the scientific literature, encompassing numerous meta-analytic, longitudinal, and international comparative studies published between 2010 and 2025. The literature review reveals that adolescents' search for identity has now become closely intertwined with the digital sphere: self-representation, social comparison, influencer role models, and online feedback play a crucial role in shaping self-image and self-esteem. The study also presents the positive aspects of digital media—such as opportunities for self-expression, the experience of belonging to a community, and learning motivation—while highlighting risk factors including overuse, addiction, impulsivity, anxiety, and distorted self-image resulting from online comparison. Particular attention is given to the impact of sexually explicit content and sexting, as early exposure to such material can influence adolescents' sexual norms and identity. According to the research, conscious digital engagement, family and school mediation, and offline community experiences function as protective factors that promote balanced identity development. Based on the synthesis of the literature, it can be concluded that the digital space is not merely a threat but also a potential arena for growth and self-reflection—yet only if young people possess adequate support, critical thinking skills, and media literacy.

Keywords: self-image, media, addiction, self-expression, identity, sexting

Bevezetés

A digitális tér új fejezetet nyitott az emberi viselkedés, kapcsolódás, önmeghatározás vonatkozásában. Az elmúlt két évtizedben a digitális technológia fokozatosan a gyermekek és serdülők életének szerves részévé vált, alapjaiban átalakítva a szocializáció, az ismeretszerzés és az identitásformálás folyamatát. Az okoseszközök elterjedésének, a közösségimédia-platformok dinamikus növekedésének és a mesterséges intelligencia elérhetőségének következtében a képernyőhasználat a korai évektől hat a gyerekek fejlődésére. A serdülők identitáskeresése mára szorosan összefügg a közösségimédia-használattal, hiszen a digitális tér ma már nemcsak kommunikációs eszköz, hanem a tanulás, a szórakozás, a kapcsolódás, az önkifejezés és a társas visszajelzések terepe is, miközben olyan kockázatokat is hordoz, amelyek kedvezőtlenül hatnak a fejlődésre. A közösségi média négy fő csatornán keresztül befolyásolhatja azt, ahogyan

serdülők kialakítják és megerősítik identitásukat: az önreprezentáció, a társas összehasonlítás, a példaképek (influenzserek, ismert személyek, mint viselkedési minták), valamint az online közönség, azok a barátok, követők, ismerősök vagy ismeretlenek, akik visszajelzést adnak (Pérez-Torres 2024). Fontos áttekinteni, hogy a digitális hatások miként formálják a következő generáció identitását, kapcsolódását és gondolkodását, illetve ezekben a vonatkozásokban milyen kockázatokat jelentenek. Az online térben megjelenő, szexuálisan explicit tartalmak, valamint a szexting és az influenzerkultúra mintái nem pusztán kockázati tényezőként, hanem az identitáskeresés új kontextusaként is értelmezhetők. E folyamatok feltárása központi jelentőségű, mivel a serdülők szexualitása a digitális hatásokon keresztül válik a pszichoszociális fejlődés legérzékenyebb területévé.

Módszertan

A jelen tanulmány szakirodalmi szintézisen alapul, amely a digitális média serdülők identitásformálására (kognitív fejlődésére, társas kapcsolataira, mentális jóllétére és pszichoszexuális fejlődésére) gyakorolt kockázatait vizsgálja, a teljesség igénye nélkül. A forrásfeltárás első szakaszában olyan alapműveket tekintettem át, mint Mary Aiken *Cybercsapda* (Aiken 2022), Anna Lembke *Dopaminkorszak* (Lembke 2024), Tari Annamária *Hol a boldogság mostanában?* (Tari 2023), Debra Soh *A gender vége* (Soh 2022), Frances E. Jensen és Amy Ellis Nutt *Kamasz agy* (Frances és Nutt 2016), valamint Mayer és McHugh *Sexuality and Gender* (Mayer és McHugh 2016) című jelentése. A szakirodalmi feltárás során 2010 és 2025 közötti időkeretet alkalmaztam, mivel ez az időszak fedi le a digitális média és a közösségi platformok robbanásszerű elterjedését, valamint a kapcsolódó longitudinális vizsgálatok megjelenését. A bizonyítékok értelmezésekor külön jelölöm a keresztmetszeti (korrelatív) eredményeket, a ritkább longitudinális vizsgálatokat és a metaanalitikus szintéziseket, és ahol elérhető, a hatásméreteket heterogenitására (pl. mintajellemzők, nem, életkor, kulturális kontextus szerinti moderátorok) is felhívom a figyelmet.

A kereséseket több tudományos adatbázisban végeztem (Scopus, PubMed, APA PsycInfo, SpringerLink, ResearchGate, valamint a hazai Akadémiai Kiadó és a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság [NMHH] online archívuma) 2025. augusztus 5. és szeptember 20. között megjelent angol és magyar nyelvű publikációkra. A keresőki-fejezések kombinációi a következők voltak: „digital media” (digitális média), „adolescence” (serdülőkör), „identity formation” (identitásformálás), „sexual development” (szexuális fejlődés), „social comparison” (társas összehasonlítás), „body image” (testkép), „pornography exposure” (pornográfiának való kitettség), „gender identity” (nemi identitás), valamint ezek magyar megfelelői. Inklúziós kritériumként a tíz-huszonöt éves korosztályra vonatkozó, empirikus, lektorált pszichológiai és társadalomtudományi vizsgálatokat vettem figyelembe; kizártam a pusztán elméleti, nem adatvezérelt és nem angol/magyar nyelvű forrásokat, valamint azokat, amelyek nem tartalmaztak módszertani leírást vagy reprezentatív mintát. A további szakirodalom azonosításához mesterségesintelligencia-alapú keresőrendszereket (ChatGPT, Copilot) is bevettem „digitális tér hatásai a serdülőkre” címszavakkal, az eredményeket manuálisan ellenőriztem és

szelektáltam, a módszertanilag megbízható, metaanalitikus és szisztematikus áttekintéseket részesítettem előnyben, különös figyelemmel a hazai kutatásokra.

A kiválasztott tanulmányok minőségét és relevanciáját a PRISMA 2020 és a ROBIS (Risk of Bias in Systematic Reviews) keretrendszerek irányelvei alapján értékeltem: figyelembe vettem a mintanagyságot, a mérőeszközök validitását, a statisztikai erősséget és az oksági viszonyok alátámasztottságát. A források közül előnyben részesítettem a metaanalitikus, longitudinális és nemzetközi összehasonlító kutatásokat.

Az áttekintést követően tematikusan csoportosítottam a forrásokat (lásd az 1. táblázatot), aszerint, hogy a pszichoszociális fejlődéssel, önképpel/testképpel, szexuálisan explicit tartalomfogyasztással (Sexually Explicit Media: SEM), illetve nemi-identitás- és orientációformálással kapcsolatosak. A digitális tér még nagyon sok más területen is hat a serdülők fejlődésére, amikre ez a tanulmány nem tér ki. A Mayer és McHugh által publikált jelentés (Mayer és McHugh 2016) több területen fontos szintézist nyújtott, ugyanakkor módszertani megközelítése és értelmezési kerete tudományos vitákat váltott ki, ezért eredményei a nemzetközi szakirodalomban kritikus olvasatot igényelnek.

1. táblázat. A digitális média hatásirányai a serdülők identitásfejlődésében

Hatásdimenzió	Fő mechanizmus	Lehetséges kockázat	Potenciális védőfaktor, kiegyensúlyozó tényező
Kognitív	Információáradat, állandó ingerhatás	Figyelemzavar, felszínes feldolgozás, túlterheltség	Digitális tudatosság, időkeretek, tanári mediáció
Érzelmi	Azonnali visszajelzés, jutalmazás–büntetés rendszer	Függőség, impulzivitás, szorongás	Érzelmszabályozás, offline pihenőidő, önreflexió
Szociális	Kortárshatás, láthatóság, összehasonlítás	Társas nyomás, önértékelés-zavar, cyberbullying	Családi kötődés, offline közösségek, közös médiaelemzés
Szexuális identitás	Pornográfia, testkép, influenszerminták	Tárgyasítás, bizonytalanság, normazavar	Szexuális nevelés, kritikai médiaműveltség, értékalapú diskurzus
Kulturális, társadalmi	Algoritmikus normák, trendkövetés	Polarizáció, konformizmus	Kritikai gondolkodás, tanári és szülői mediáció

Forrás: saját szerkesztés Marciano et al. (2024), Keles et al. (2020), NMHH (2025) és Siegel és Drulis (2023) alapján.

A szakirodalmi áttekintés eredményei, főbb megállapítások

Az identitásfejlődés az emberi élet egyik legösszetettebb és legérzékenyebb folyamata, amely a biológiai érés, a társas kapcsolatok és a kulturális környezet kölcsönhatásában bontakozik ki. Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete szerint az identitás alakulása egy egész életen át tartó, szakaszos fejlődési folyamat, amelyben a serdülőkör központi feladata az identitás kialakítása a különböző szerepek, értékek, világnézetek integrációjával (Erikson 2002). Serdülőkörben a biztonságos kísérletezés és a támogató minták elengedhetetlenek a koherens identitás

megtalálásához és ahhoz, hogy az egyén az intimitás vagy elszigetelődés életszakaszában hosszú távú kapcsolatokra, kiegyensúlyozott életre képessé váljon. Carl Rogers szerint az nevezhető „teljesen működő” személynek, akinek ideális énje, amilyenre válni szeretne, összhangban van az énképével, azaz azzal, amilyennek látja magát (Rogers 1951: 136). Az identitásformálás legaktívabb időszaka a serdülőkör, amikor kialakítja énje alapjait. Ebben az időablakban az élet szép és fájdalmas tapasztalatai, a határok és a kockázatvállalás, a visszajelzések kapnak

főszerepet. A digitális eszközök átalakítják a családi kapcsolatokat, a mindennapi szokásokat, hatalmas mennyiségű információhoz és tartalomhoz adnak hozzáférést, miközben új társadalmi normákat hoznak létre és nyomást gyakorolnak a szülőkre és a fejlődésben lévő gyermekekre. Ez az új jelenség hatással van a kiskorúak fejlődési irányára.

Serdülőkorban az identitás központi feladata a szerepek és értékek integrálása, ehhez pedig

a kortársaktól és felnőttektől érkező társas visszajelzés ad normákat és megerősítést, amelyek közvetlenül formálják az énképet és az önértékelést. Ezért a serdülők különösen érzékenyek a társas értékelésre és a kortársaktól kapott jutalmakra, a pozitív vagy negatív visszajelzés aránytalanul erősen alakíthatja a viselkedésüket és az önreprezentációjukat (Guyer és munkatársai 2014, Klippel és munkatársai 2018).

Használati trendek

A digitális technológia egyre korábbi életkorban válik a gyermekek mindennapjainak részévé (NMHH 2021). Az NMHH felmérései szerint 2023-ban a hét-tizenhat éves gyerekek átlagosan 4,3 órát interneteztek naponta, 2024-ben pedig a tizenhárom-tizenhat évesek túlnyomó többsége regisztrált legalább egy közösségi oldalra, legtöbbször napi szinten használják is ezeket, és jellemzően

több platformon aktívak (NMHH 2023, 2024). A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2024 decemberében a magyar háztartások 94,8%-a rendelkezett internetkapcsolattal, ami azt jelzi, hogy a gyerekek digitálisan elérhető, online kapcsolatokkal átszőtt környezetben nőnek fel, ami alapvetően formálja a szocializációjukat és mindennapi tapasztalataikat (KSH 2024).

Neurokognitív sérülékenység

Az internet révén a serdülők mindennapjai korábban elképzelhetetlen mennyiségű ingerrel telítődnek, miközben saját élményeik is szélesebb közösséghez jutnak el. Ami egykor az otthon vagy az iskola falain belül maradt, ma könnyen vírusként terjed, gyakran előre nem látható következményekkel.

Kolb és Gibb (2011) szakirodalmi áttekintése szerint az agyfejlődést a plaszticitás alapelvei és a környezeti hatások időzítése határozzák meg: ugyanaz az inger eltérő fejlődési szakaszokban más következményekkel járhat. A serdülők agya különösen plasztikus, ezért a stressz, a szociális interakciók, a tanulás és a digitális média tartósan formálhatják az idegi hálózatokat, hosszú távon befolyásolva a kognitív és érzelmi fejlődést. Bár a digitális hatásokat nem vizsgálták külön, megállapítják, hogy a kortárskapcsolatok és az ingergazdag környezet pozitívan alakítják az agyat. Következésképpen a képernyőidő miatt kieső kapcsolatok és ingerek hatását a digitális tér nem képes pótolni. A prefrontális kéreg lassú érési folyamata, a fokozott jutalomérzékenység és az impulzivitás miatt a serdülők különösen érzékenyek a digitális jutalmazó ingerekre (Casey et al. 2008, Steinberg 2010, Marciano et al. 2024).

Bretzke és munkatársai (2021) egy funkcionális MRI-vizsgálatból származó adatokat feldolgozó tanulmányban kutatták a jutalomfeldolgozást és jutalomkeresést, és arra mutattak rá, hogy a serdülők jutalomfeldolgozása kevésbé kifinomult, ami fokozott jutalomkereséshez és potenciálisan problémás viselkedéshez vezethet. Siegel és Drulis (2023: 142) neurológiai oldalról hangsúlyozzák, hogy az identitás és a mentális egészség csak akkor lehet stabil, ha az idegrendszeri, érzelmi és társas-kulturális folyamatok harmonikusan integrálódnak. Mindez érzékennyé teszi a serdülőket a digitális világ gyors és kiszámíthatatlan jutalmazási ingereivel szemben, növelve a viselkedési addikciók kialakulásának kockázatát.

Chan és Rabinowitz (2006) keresztmetszeti vizsgálata szerint a serdülők napi egy óránál hosszabb videojáték-használata összefüggést mutatott a magasabb ADHD- és figyelemzavari pontszámokkal, ugyanakkor a szerzők hangsúlyozzák, hogy az adatok nem bizonyítanak ok-okozati viszonyt.

Túlzott használat és mentális jóllét

A gyermekek internethasználata életkorral arányosan növekszik. Az NMHH 2025-ös adatai (NMHH 2025) szerint a nyolc–tizenöt évesek átlagosan napi 3,9 órát töltenek képernyő előtt, és a serdülők közel fele – a közösségi médiával érzelmileg intenzíven azonosulók, az alacsony egészségügyi tudatossággal rendelkezők – fokozottan ki vannak téve a félrevezető információk befogadásának, különösen akkor, ha azokat influenszerek szakértői szerepben közvetítik. Az érzelmileg manipulatív tartalmak torzíthatják a serdülők önértékelését, és fokozhatják a szorongást, a közösségi médiában megjelenő tartalmak kritikátlan elfogadása pedig további kockázatokat rejthet magában, amelyek feltérképezése elengedhetetlen ahhoz, hogy jobban megértsük ezek hatását a serdülők identitásformálására, szemléletére, döntéshozatalára.

Az elmúlt két évtizedben a közösségi média a serdülők mentális állapotának egyik kulcstényezőjévé vált. Christofferson és Palermo (2016) szerint előnye a gyors információszerezés és a folyamatos kapcsolattartás, hátránya viszont a személyes interakciók visszaszorulása, a megfigyelési képesség gyengülése és a cyberbullying¹ terjedése. A közösségi média túlzott használata összefügg a gyengébb pszichológiai jólléttel: kifejezettebb depressziós tünetekkel, öngyilkossági gondolatokkal és kísérletekkel (Twenge és Campbell 2019). Ebben az összehasonlító vizsgálatban a napi egy óránál kevesebb médiahasználat mellett volt a legmagasabb a mentális jólléti szint, míg az öt óránál többet online töltők körében 48–171%-kal nagyobb volt a mentális sérülékenységi szint. Egy másik kutatásban Twenge és munkatársai (2019) azt találták, hogy a digitális jelenlét növekedése a személyes találkozások rovására történt: a 2000 után született serdülők ritkábban jártak el barátokkal, programokra

vagy randizni, miközben az online aktivitásuk nőtt, és ezzel együtt a magányérzetük is. A COVID19-járvány után Magyarországon jelentősen nőtt az infokommunikációs eszközök túlhasználata, ami rontotta a serdülők mentális állapotát és társas kapcsolatait. Gyakoribbá váltak a depressziós tünetek, az önsértés, a dohányzás és a rohamivás, bár ezek a problémák már korábban is jelen voltak. A járvány felerősítette a meglévő nehézségeket, ugyanakkor a fiatalok nagyobb önállóságot is mutattak ebben az időszakban pl: jól működő napirendet alakítottak ki (Susánszky et al. 2022).

A „Helló Teló!” egy idén megvalósított, pilotjellegű program, a fiatalok digitális tudatosságát fejlesztő, országos kezdeményezés, amelyben diákok közösségi vállalással csökkentették a képernyőhasználatukat, és ez mérhető javulást eredményezett a figyelemben, érzelmi stabilitásban és társas kapcsolódásban. A kezdeményezés jól példázza, hogy a digitális eszközhasználat tudatos korlátozása nem tiltás, hanem prevenciós és nevelési eszköz, amely az egészséges identitásfejlődést támogatja. A programban részt vevő serdülők öt héten át mellőzték az okostelefonokat és az online tartalmakat (Szent István Intézet 2025). A harminchárom napos digitális böjt során mért 27–38%-os javulás társadalmi szinten is fontos üzenetet hordoz: a gyermekek idegrendszeri fejlődésének védelme közös felelősség. Bár a program eredményei intézményi beszámolón alapulnak, mégis értékes gyakorlati tapasztalatokat kínálnak a digitális nevelés területén. Az eredmények arra utalnak, hogy a képernyőhasználat tudatos korlátozása érdemben javíthatja a kiskölcsökök figyelmi teljesítményét, a társas kapcsolatok minőségét és a mentális jóllétet.

Összehasonlítás, önértékelés, testkép

A serdülőkor az identitásformálás és az önértékelés szempontjából az egyik legérzékenyebb életszakasz. Carl Rogers (1951) szerint az egészséges fejlődés feltétele, hogy az énkép és az ideális én

összhangban legyen. A digitális térben terjedő idealizált önképek (szelfik) felboríthatják az identitásfejlődés egyensúlyát, mivel az éretlen prefrontális rendszer fokozza az impulzivitást, amit tovább

¹ Cyberbullying: internetes zaklatás, elektronikus úton közvetített, durvább csúfolódás, kárörvendés, fenyegetés.

erősít az online gátlásvesztés jelensége (online disinhibition effect; Suler, 2004). Ez elősegítheti az impulzív önfeltárást, és a fiatalok identitását különösen érzékennyé teszi a közönség visszajelzéseire. Keles és munkatársai (2020) által végzett szakirodalmi áttekintés szerint a közösségi platformok intenzív használata a fiatalok körében fokozott érzelmi terhelést, összehasonlítási kényszert és a társas visszajelzések iránti túlérzékenységet eredményezhet, ami hosszabb távon mentális egészségi kockázatokat hordoz. Perloff (2014) kiemelte, hogy a fiatal nők saját testükkel való elégedetlensége különösen érzékenyen reagál a közösségi média által közvetített szépségideálokra: az online visszajelzések és a társas összehasonlítás hajszolása könnyen bizonytalanságot és ingatag önértékelést eredményezhet. Ezt erősíti Agarwal (2024) megfigyelése is, miszerint a közösségi média egyszerre ad teret az identitáskeresésnek és erősítheti fel az identitáskonfliktusokat, ami szorongáshoz és önazonossági zavarhoz vezethet. A közösségi média visszajelzés-orientált természete érzelmi erőként formálja a serdülők viselkedését. A szűgyen és az elismerés dinamikája gyakran normakövetéshez vezet, amely biztonságérzetet ad ugyan, de gátolhatja az autentikus önkifejezést (Scheff 1988). A serdülők számára a közösségi elismerés hajszolása központi élménnyé válhat, amely könnyen önazonossági bizonytalanságba fordul. Az idealizált vizuális tartalmak erős hatást gyakorolnak a testképre és hozzájárulhatnak az elégedetlenség növekedéséhez. Hazai kutatások is megerősítik, hogy az influenszerek által közvetített vizuális mintákhoz igazodó testideálok torzíthatják az önértékelést és fokozhatják a testképzavarok kockázatát (Tóth 2021). Ez a folyamat nem pusztán esztétikai

kérdés: mélyen befolyásolja a serdülők pszichoszociális fejlődését.

A serdülők érzelmi sebezhetőségét az agy biológiai éretlensége is fokozza: nehezebben mérik fel a kockázatokat, impulzívakabban döntenek, és kevésbé képesek szabályozni a viselkedésüket (Casey et al. 2008: 62–65, Steinberg 2010: 216–218). Marciano et al. (2024: 8) kimutatták, hogy az intenzív közösségimédia-használat tovább nehezíti az érzelmszabályozást és az önkontrollt.

A szelfi a serdülők mindennapi önreprezentációjának egyik legelterjedtebb eszköze lett, amely túlmutat a vizuális önkifejezésen: pszichológiai és identitásformáló szerepe is van. Mary Jeya et al. (2024) szerint a fiatalok körében egyre gyakoribb a problémás szelfizés, amely már viselkedéses addikcióként írható le. El Adgham és kollégái (2023) pedig azt találták, hogy az alacsony önértékelés és a nácisztikus jegyek erősen összefüggnek a szelfifüggőséggel. A szelfikészítés így egyszerre szolgálhat önmegerősítésként és érzelmszabályozásként, miközben felerősíti a serdülők külső elismeréstől való függőségét.

A digitális tér ma már nemcsak tükör, hanem alakító erő is: a serdülők itt keresik önmagukat, miközben a lájkok és kommentek formálják az énképüket. Az online világban megjelenő „ideális én” gyakran elnyomja a valódit, és az elismerés hajszolása könnyen identitásbizonytalansághoz vezet. A közösségi média vizuális mintáihoz való igazodás sok fiatalban elégedetlenséget és szorongást szül, és ennek következtében a testkép is torzulhat. A szelfik, posztok és digitális visszajelzések érzelmi kapaszkodóvá válnak, miközben a belső biztonság egyre törékenyebb.

A közösségi média hatása a szexuális fejlődésre

Az elkövetkezőkben a közösségi média hatását fogjuk áttekinteni a szexuális fejlődésre vonatkozóan az alábbi témák mentén: szexuálisan explicit tartalmak, szexting és deepfake, valamint nemi identitás és orientáció.

Szexuálisan explicit tartalmak

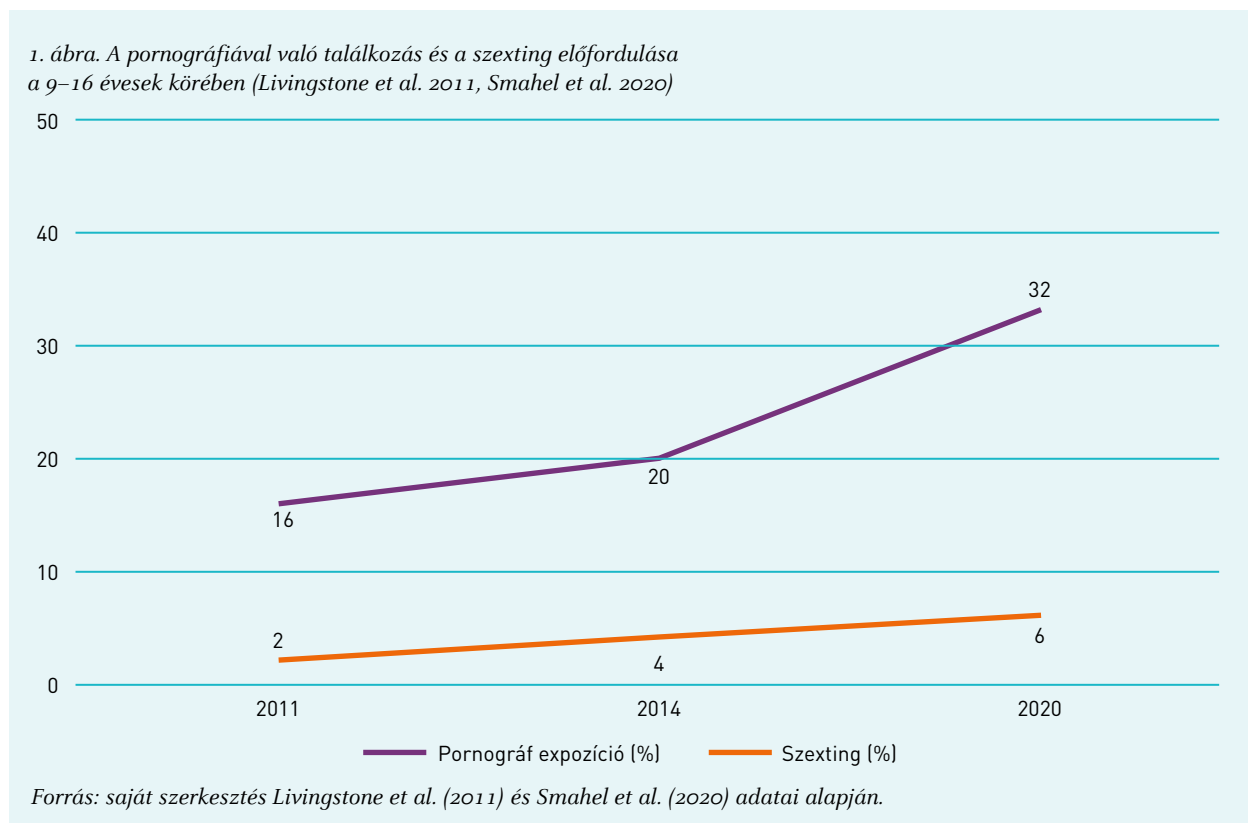
A digitális tér nem pusztán kiegészíti a szocializáció hagyományos közegeit, hanem gyökeresen formálja a serdülők szexuális élményeit és identitáskeresését. A serdülőkor biológiai változásai mellé

társulnak a társadalmi normák, a kulturális minták és a digitális tér hatásai, amelyek együtt alakítják a vágyakat, a kapcsolati mintázatokat és az orientációt (Peter, J., & Valkenburg, P. M. 2016).

A kutatások szerint a fiatalok jelentős része egyre korábban találkozik pornográfiával. Európai vizsgálatok alapján a tizennégy–tizenhét évesek 59%-a látott már online pornót, 24%-a pedig heti rendszerességgel fogyasztja (Andrie et al. 2021). Az Egyesült Államokban a tizenhárom–tizenhét évesek 73%-a számolt be ilyen élményről, az első

találkozás átlagosan tizenkét éves korra tehető (Robb és Mann 2023). Magyarországon is hasonló tendencia figyelhető meg: az EU Kids Online adatai szerint a kilenc–tizenhat évesek 2011-ben még csak 16% találkozott pornográfiával, 2020-ra viszont ez az arány 32%-ra emelkedett, a szexting

előfordulási aránya pedig 1-2%-ról 5-6%-ra nőtt (Livingstone et al. 2011, Smahel et al. 2020, Filemon 2024). A 1. ábra összefoglalja a pornográfiával való találkozás kilenc–tizenhat éves korosztályban mért arányának és a szexting előfordulásának alakulását.



A pornográfia hatása nem marad következmények nélkül. Klasszikus laboratóriumi kísérletek igazolták, hogy a szexuális tartalmak kondicionálhatják a vágyakat és preferenciaváltozást idézhetnek elő (Rachman és Hodgson 1966). Peter és Valkenburg (2008) tanulmánya szerint a gyakori pornográf tartalom-fogyasztás fokozhatja a serdülők szexuális identitással kapcsolatos bizonytalanságát. A serdülők körében a gyakori pornófogyasztás magasabb permisszivitással, több szexuális partnerrel, kockázatos gyakorlatokkal és a szerek szex közbeni használatával jár együtt (Braun-Courville és Rojas 2009). Morgan (2011) arra jutott, hogy a pornográfia és más médiatartalmak jelentős szerepet játszanak a serdülők szexuális szocializációjában, mivel nemcsak információt közvetítenek, hanem normákat is formálnak: befolyásolják, hogyan értelmezik a fiatalok a szexualitást, a kapcsolati dinamikákat és saját identitásukat, gyakran idealizált vagy

torzított mintákon keresztül. Wright és munkatársainak (2016) metaelemzése szignifikáns kapcsolatot talált a pornófogyasztás és a szexuális agresszió között ($r = 0,13$), különösen férfiaknál és erőszakos tartalmak esetén. Ybarra és Mitchell (2005) szerint a pornót szándékosan kereső serdülők nagyobb arányban mutatnak deviáns viselkedést, pszichés nehézségeket és gyengébb szülői kötődést. Ez nem független attól, amit Bridges és munkatársai (2010) kimutattak: a legnépszerűbb filmek többsége fizikai (88,2%) és verbális (48,7%) agressziót ábrázol férfiak részéről nők ellen, miközben a női reakciók többnyire pozitívnak vannak beállítva, ami az agresszió normalizálását közvetíti. A fenti eredmények többsége keresztmetszeti adatokon alapul (pl. Peter és Valkenburg 2008, Braun-Courville és Rojas 2009), amelyek együttjárásokat mutatnak, de nem igazolnak oksági viszonyt. Ezzel szemben Wright és munkatársainak (2016) metaanalízise már

összegzett hatásokat jelez, ugyanakkor a hatásméretet jelentős heterogenitása azt sugallja, hogy az online szexuális expozíció következményei kontextusfüggők, és moderátorok (pl. nem, életkor, kulturális környezet) szerint eltérhetnek; kifejezetten longitudinális bizonyíték viszont korlátozottan áll rendelkezésre a vizsgált területen.

A korai kitettség és bizonyos személyiségjegyek hajlamosíthatnak deviáns tartalmak felé is: Seigfried-Spellar és Rogers (2016) kimutatták, hogy akik fiatalabb korban találkoztak pornográfiával, nagyobb eséllyel fordultak extrém vagy deviáns műfajok felé. A pornográfia tehát nem pusztán a vágyak „tükrözése”, hanem képes alakítani a fantáziákat, a preferenciákat és az identitást is, különösen akkor, amikor ezek még formálódóban vannak (Peter és Valkenburg 2016). Az eredmények egybehangzóan mutatják: a gyakori fogyasztás hozzájárulhat a tárgyiasító attitűdökhöz, a kockázatos viselkedéshez és a testképpel való elégedetlenséghez.

Szexing és deepfake

A személyes képernyők (pl: okostelefonok, laptopok, táblagépek) terjedésével megjelent a szexing is, vagyis a szexuális tartalmú üzenetek küldése és fogadása. A serdülők körében a küldés előfordulása átlagosan 14,8%, a fogadása 27,4% (Madigan et al. 2018). Bár az oksági kapcsolat nem bizonyított, a szexing gyakran együtt jár több partnerrel, szexuális kényszerrel, cyberbullyinggal és pszichés distresszel (Kosenko et al. 2017, Anciones-Anguita és Checa-Romero 2025). Lányoknál különösen magas az önobjektifikáció kockázata, ami szorongással és testképzavarral társul (Santoniccolo et al. 2023). A kényszerített képküldés és a zaklatás digitális formái ráadásul elmoshatják a személyes, jogi és hatalmi határokat, megnehezítve a visszaélések felismerését (Henry et al. 2021).

Az utóbbi években új fenyegetésként jelent meg a deepfake pornográfia, vagyis amikor mesterséges intelligenciával valós személyekről készítenek hamis szexuális tartalmakat. A jelenség szexuális bántalmazásnak minősül (Maddocks 2018). Magyar kutatások szerint a fiatalkorúak különösen

sérülékenyek ezzel szemben, miközben a jelenlegi büntetőjogi szabályozás nehezen tud lépést tartani a technológiával (Sorban 2020; Gosztonyi és Lendvai 2024). Henry és munkatársai (2021) átfogó monográfiában vizsgálják az image-based sexual abuse (IBSA)² jelenségét, vagyis a nem beleegyezésen alapuló szexuális vagy meztelen képek terjesztését, kimutatva, hogy az IBSA rendkívül gyakori, az összesített minta alapján átlagosan 38%. Különösen a tizenhat–harminckilenc éves korosztály érintett és a jelenség jelentős pszichoszociális terhekkel jár: negatív érzelmi hatásokkal (86%), egészségügyi következményekkel (55%), reputációval kapcsolatos aggodalmakkal (79%), valamint kapcsolati konfliktusokkal (56%). A szerzők kiemelik, hogy jellemző az aluljelentés, valamint a jogi lehetőségek és a jogtudatosság hiánya, ami tovább nehezíti az áldozatok védelmét és jogérvényesítését.

Nemi identitás és orientáció

A nemi identitás fejlődése serdülőkorban a legintenzívebb, amikor a fiatalok igyekeznek összehangolni biológiai adottságaikat, társas szerepeiket és vonzalmaikat. A digitális kommunikációs környezet dinamikusan hat az identitásra: a közösségi média és az online platformok új nyelvi mintázatokat hoznak létre, közvetlenül befolyásolva az önmeghatározást (Bódi 2021). Egyes kutatások szerint a közösségi média szoros kapcsolatban áll a nemi identitás formálódásával és a mentális egészséggel. McNroy és Craig (2015) azt vizsgálta, hogyan használják az LMBTQ+ fiatalok az online tereket identitás keresésre és közösségépítésre. Eredményeik szerint sokan elsőként az interneten találkoztak az LMBTQ+ identitásokkal, és ott kaptak megerősítést, támogatást és szerepmodelleket. Az online tér egyszerre lehet biztonságos menedék és potenciális stresszforrás, amely befolyásolja az önértékelést és a mentális jóllétet. Escobar-Viera és munkatársai (2022) LMBTQ+ fiatalok körében végzett kutatásából kiderül, hogy a közösségi média lehetőséget kínál az önkifejezésre, identitás keresésre és a hasonló helyzetű közösségekhez való kapcsolódásra, ami

² IBSA (Image-Based Sexual Abuse): képalapú szexuális visszaélés vagy képalapú szexuális zaklatás. A kifejezés olyan helyzeteket ír le, amikor valaki beleegyezés nélkül terjeszt, oszt meg vagy fenyeget meg másokat meztelen vagy szexuális tartalmú képek nyilvánosságra hozatalával, például bosszúpornó, titokban készített intim felvételek megosztása, képek manipulálása és terjesztése, zsarolás vagy fenyegetés intim képekkel.

különösen fontos az offline környezetben marginalizált, elhanyagolt serdülők számára. Ugyanakkor a kutatás arra is rámutat, hogy a közösségi médiában megélt negatív tapasztalatok (elutasítás, cyberbullying, diszkrimináció) közvetlenül hozzájárulhatnak a depressziós tünetek és a szorongás kialakulásához. A közösségi média olyan környezet, amely felgyorsíthatja az identitáspróbálgatás láthatóságát és ritmusát, kortársaktól érkező különösen erős hatás mellett. Littman (2018) vizsgálata rámutatott: a serdülőkori nemi diszfória sok esetben hirtelen jelent meg, gyakran lányoknál (82,8%) és mentális problémákhoz kapcsolódott (62,5%). A detranzícióval foglalkozó vizsgálatok arra hívják fel a figyelmet, hogy a nemi identitás alakulása összetett, és nemcsak belső, hanem társas és digitális hatások is formálhatják. Vandenbussche (2021) egy keresztmetszeti, online kérdőíves kutatásban vizsgálta a detranzíciót választó személyek tapasztalatait és támogatási igényeit. A tanulmány kiemeli, hogy a serdülők nemi identitásának alakulása érzékeny és változékony folyamat. Skandináviában és az Egyesült Királyságban a kiskorúak ellátására vonatkozó irányelvek óvatosabb, pszichoszociális értékelésre és kutatóorientált megközelítésre álltak át; ezek a keretek a fejlődési és környezeti tényezők – köztük az online hatások – feltárását is megkövetelik (Wigzell 2022, NHS England 2023). Más kutatások azt jelzik, hogy az azonos neműek közötti szexuálisan explicit tartalmak formáló erővel bírhatnak a serdülők szexuális fantáziáira,

orientációjára és viselkedésére. Arrington-Sanders és munkatársai (2015) azt vizsgálták, hogyan befolyásolja a szexuálisan explicit tartalom a saját nem iránt vonzódó fekete serdülő fiúk szexuális fejlődését. Eredményeik szerint ezek a fiatalok gyakran az online anyagokból szerzik első információikat az orientációjukról, ami befolyásolja az identitáskeresést és torzíthatja a szexuális normákról alkotott képet. Hald, Kuyper, Adam és de Wit (2013) nagy mintás holland vizsgálatában kapcsolatot mutattak ki a szexuálisan explicit médiatartalmak fogyasztása és a serdülők szexuális attitűdjei, viselkedése, valamint orientációval kapcsolatos bizonytalansága között. A kutatás eredményei szerint a pornográf tartalmak használata szoros összefüggést mutatott a szexuális kísérletezés iránti nyitottsággal, a szexuális normák eltolódásával, valamint a szexuális irányultsággal kapcsolatos fokozott bizonytalansággal – különösen azoknál a fiataloknál, akik még nem alakították ki stabil szexuális identitásukat. Herrmann et al. (2024) eredményei arra mutatnak rá, hogy a digitális média nem semleges: hatással van a transznemű és nembináris emberek identitás szerveződésére, miközben egyszerre erősítheti és veszélyeztetheti pszichés jóllétüket. A médiatartalmak nem csupán tükrözik a társadalmi normákat, hanem aktívan formálják is azokat, így a serdülők szexuális fejlődésére gyakorolt hatásuk különösen jelentős. Ezt a jelenséget korai kondicionációs vizsgálatok³ is alátámasztották (Rachman és Hodgson 1966).

Kiegyensúlyozó hatások és mediáló tényezők

Bár a digitális tér számos kockázatot rejt a serdülők identitásfejlődésére, a hatások nem egyértelműen negatívak. Az empirikus eredmények szerint a megfelelő pszichoszociális környezet és a tudatos felhasználói magatartás jelentősen mérsékelheti a kedvezőtlen következményeket. A 2. ábra szemlélteti a digitális térben ható kockázati és védőmechanizmusok dinamikus kölcsönhatását. A védőfaktorok több szinten értelmezhetők. Egyéni szinten az érzelmszabályozás, az önreflexió és a kritikai gondolkodás fejlettsége segíti a digitális tartalmak adaptív feldolgozását. Családi és iskolai

szinten a szülői mediáció, a biztonságos kötődés és a pedagógiai támogatás kulcsszerepet játszik az online tapasztalatok értelmezésében. Társas körben az offline közösségekhez való tartozás, a közös tevékenységek, valamint a kortárs támogató hálózatok csökkentik az izolációt és növelik a mentális ellenálló képességet.

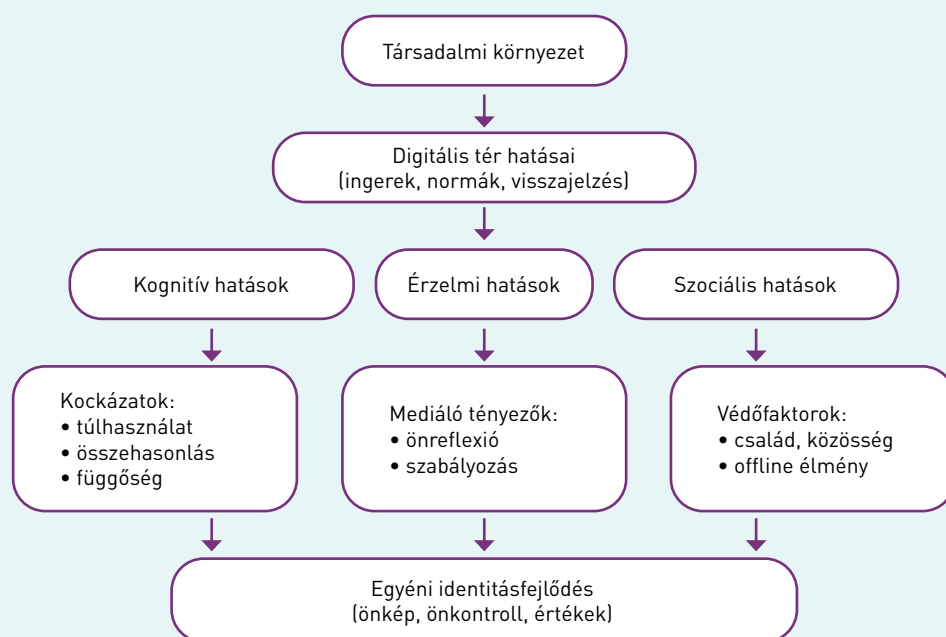
Mediáló tényezőként megjelennek a kulturális normák, a társadalmi diskurzusok és az oktatási intézmények prevenciós programjai, amelyek elősegítik a tudatos digitális jelenlétet és a reális önértékelést. A közösségi média összehasonlító,

³ Olyan pszichológiai vagy neurobiológiai kísérletekre utal, amelyek a tanulás folyamatát vizsgálják.

látszatkapcsolódást nyújtó és dopaminfüggő jutalmazási mechanizmusainak torzító hatására való tekintettel fontos lenne tizenhat éves kor alatt korlátozni a közösségimédia-hozzáférést. A tanulásra, kapcsolódásra és társas együttműködésre irányuló

digitális aktivitás – például oktatási, kreatív vagy közösségépítő projekteken való részvétel – fejlesztheti az önreflexiót, a kritikai gondolkodást és a társas felelősségérzetet, ezáltal mediáló tényezőként hatva a digitális tér kockázataival szemben.

2. ábra. A kockázat–védőfaktor dinamikus modellje a digitális térben



Forrás: a szerző szerkesztése Erikson (2002), Rogers (1951), Pérez-Torres (2024) és NMHH (2025) nyomán

A kutatások szerint nem a platform típusa, hanem a felhasználói szándék és a kapcsolódás minősége befolyásolja a mentális jóllétet: az értelmes cél mentén zajló, korlátozott idejű és interakcióra építő online jelenlét képes csökkenteni a szorongás

és a torz önértékelés kockázatát (vö. Marciano et al. 2024, NMHH 2025). Így a digitális környezet nem kizárólag fenyegetésként, hanem fejlesztési lehetőséggént is értelmezhető, ha a serdülők megfelelő támogatással és tudatossággal mozognak benne.

Összefoglalás

Serdülőkorban a természetes próbálkozva tanulás segíti az önszabályozás fejlődését, ám a digitális tér azonnali visszajelzései és összehasonlításai túlterhelik az érzelemszabályozást, ami ingadozó önértékelést, testképzavart és gyengülő önkontrollt eredményez, miközben a jutalmazó algoritmusok ösztönzik a túlhasználatot. A szexuálisan explicit tartalmakhoz való korai hozzáférés és az online térből szerzett elsődleges információk torzíthatják a szexuális normákról alkotott képet, befolyásolhatják az identitáskeresést, orientációt, és permisszívebb attitűdökkel, kockázatos viselkedéssel, valamint visszaélésekkel

társulhatnak, miközben a szexting, a cyberbullying és a deepfake technológiák új pszichés és jogi sérülékenységeket teremtenek.

A tanulmány eredményei három, egymással szorosan összefüggő szinten ragadhatók meg: pszichológiai–fejlődési, társas–kapcsolati és nevelési–prevenciós dimenzióban.

Pszichológiai szinten az elemzés rámutat arra, hogy a digitális tér a serdülők identitásfejlődését nem csupán információs közegként, hanem affektív szabályozó térként is alakítja. A jutalmazás, az állandó visszajelzés és a társas összehasonlítás mechanizmusai beépülnek az önértékelés és a szexuális öazonosság

alakulásába. A szexuálisan explicit tartalmak és az influenszerminták a serdülők szocializációjának korai szakaszában kondicionáló hatást fejtenek ki: egyszerre formálják a testképet, a kapcsolati elvárásokat és a nemi szerepek értelmezését.

Társas–kapcsolati szinten a közösségi média paradox hatása rajzolódik ki. Miközben látszólag növeli a kapcsolódási lehetőségeket, a valós interakciók minőségét gyakran gyengíti, és a társas tükör torzulásai révén a magány, az önértékelési bizonytalanság és az elidegenedés érzését erősítheti. A kortárshatás és az algoritmikus megerősítések által működtetett online normák a serdülők önkifejezését és szelfprezentációját külső validációhoz kötik, ami fokozza a digitális függőségek és a szorongás kockázatát.

A védőfaktorok és kiegyensúlyozó tényezők vizsgálata ugyanakkor azt mutatja, hogy a tudatos digitális önszabályozás, a kritikai médiaműveltség és a hiteles kapcsolati minták képesek ellensúlyozni a torzító hatásokat. Különösen figyelemre méltó a *Helló Teló!* program tapasztalata, amely bizonyítja, hogy a képernyőhasználat csökkentése és az offline jelenlét erősítése nem tiltás, hanem pszichológiai prevenció: a résztvevők érzelmi stabilitása, figyelme és kapcsolati aktivitása mérhetően javult.

Összességében jelen tanulmány arra mutat rá, hogy a serdülők szexuális és identitásfejlődése már elválaszthatatlan a digitális közeg hatásaitól. A digitális szocializáció nem pusztán technológiai, hanem pszichológiai és kulturális folyamat, amely új nevelési kereteket, kritikai tudatosságot és értékorientált prevenciók szemléletét igényel.

Jelen bizonyítékok egy része keresztmetszeti, ezért az oksági viszonyok nem egyértelműek, és a hatások életkortól, nemtől, pszichés előzményektől és kulturális kontextustól függenek. További kutatásokra van szükség, hiányoznak a longitudinális vizsgálatok, a hazai reprezentatív minták és a védőfaktorok (pl. családi kötődés, tanári mediáció, offline közösségek) részletesebb elemzése. A gyakorlati javaslatok közé tartozik a képernyőidő és tartalom korlátozása, a szexuális tartalmak életkor szerinti ellenőrzése, a közösségi média belépési korhatárának felülvizsgálata és emelése, valamint a szülői és iskolai mediáció erősítése.

A jövő kulcskérdése, hogy a technológiai környezetet hogyan tudjuk úgy alakítani, hogy ne gyengítse, hanem támogassa a serdülők identitás- és személyiségfejlődését.

Felhasznált irodalom

- Agarwal, A. (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(3), 775-779. [www.doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685](https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685)
- Aiken, M. (2020). *Cyber-csapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?* Budapest: Harmat – Új ember.
- Anciones-Anguita, K. – Checa-Romero, M. (2025). Sexual agency on social media during adolescence: A systematic review. *Sexuality Research and Social Policy* (2025). <https://doi.org/10.1007/s13178-025-01169-6>.
- Andrie, E. K. – Tsitsika, A. K. – Pappa, E. – Plevritou, P. – Votsi, C. – Kafetzis, D. A. – Richardson, C. (2021). Adolescents' online pornography exposure and its relation to sexual behavior: A cross-sectional study in six European countries. *Frontiers in Psychology* 12, 698323. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.698323.
- Arrington-Sanders, R. – Harper, G. W. – Morgan, A. – Ogunbajo, A. – Trent, M. – Fortenberry, J. D. (2015). The role of sexually explicit material in the sexual development of same-sex-attracted Black adolescent males. *Archives of Sexual Behavior* 44(3), 597–608. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0416-x>.
- Bódi, Z. (2020). A digitális kommunikáció és a nyelvi identitás. *Információs Társadalom XX*, 3. szám, 7–26. <https://doi.org/10.22503/inftars.XX.2020.3.1>
- Braun-Courville, D. K. – Rojas, M. (2009). Exposure to sexually explicit web sites and adolescent sexual attitudes and behaviors. *Journal of Adolescent Health* 45(2), 156–162. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.12.004>
- Bretzke, M. – Wahl, H. – Plichta, M. M. – Wolff, N. – Roessner, V. – Vetter, N. C. – Buse, J. (2021). Ventral striatal activation during reward anticipation of different reward probabilities in adolescents and adults. *Frontiers in Human Neuroscience* 15, Article 649724. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.649724>.
- Bridges, A. J. – Wosnitzer, R. – Scharrer, E. – Sun, C. – Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women* 16(10), 1065–1085. <https://doi.org/10.1177/1077801210382866>

- Casey, B. J. – Getz, S. – Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review* 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>.
- Chan, P. A. – Rabinowitz, T. (2006). A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Annals of General Psychiatry* 5, 16. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-5-16>
- Christofferson, J. – Palermo, J. (2016). *How is social networking sites effecting teen's social and emotional development: A systematic review* (Master's thesis, St. Catherine University). Master of Social Work Clinical Research Papers. https://sophia.stkate.edu/msw_papers/650
- El Adgham, A. R. – El Sayed, M. M. – El Gendy, A. M. (2023). Assessing the prevalence and psychological correlates of selfie addiction among medical students. *Middle East Current Psychiatry* 30, Article 70. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00370-w>
- Erikson, E. H. (2002). *Gyermekek és társadalom*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Escobar-Viera, C. G. – Choukas-Bradley, S. – Sidani, J. – Maheux, A. J. – Roberts, S. R. – Rollman, B. L. (2022). Examining Social Media Experiences and Attitudes Toward Technology-Based Interventions for Reducing Social Isolation Among LGBTQ Youth Living in Rural United States: An Online Qualitative Study. *Frontiers in Digital Health* 4(6). www.doi.org/10.3389/fdgth.2022.900695
- Filemon, N. (2024). *Az internetes pornográfia veszélyei és az életkor-ellenőrzés alkalmazása*. Budapest: Szent István Társulat.
- Gosztonyi, G. – Lendvai, G. (2024). Deepfake és dezinformáció. *Médiakutató*, 25(1), 41–49. https://mediakutato.hu/cikk/2024_01_tavaszi/03_deepfake_dezinformacio_jog.pdf.
- Guyer, A. E. – Caouette, J. D. – Lee, C. C. – Ruiz, S. K. (2014) Will they like me? Adolescents' emotional responses to peer evaluation. *International Journal of Behavioral Development*. 2014 Mar 1;38(2):155-163. doi: 10.1177/0165025413515627.
- Hald, G. M. – Kuyper, L. – Adam, P. C. G. – de Wit, J. B. F. (2013). Does Viewing Explain Doing? Assessing the Association Between Sexually Explicit Materials Use and Sexual Behaviors in a Large Sample of Dutch Adolescents and Young Adults, *The Journal of Sexual Medicine*, Volume 10, Issue 12, December 2013, Pages 2986–2995. <https://doi.org/10.1111/jsm.12157>.
- Henry, N. – Flynn, A. – Powell, A. (2021). *Technology-facilitated sexual violence: A comparative analysis of victimisation and legal responses*. In: Bailey, J. – Flynn, A. – Henry, N.: *The Emerald International Handbook of Technology-Facilitated Violence and Abuse*. Leeds: Emerald Publishing. www.doi.org/10.1108/9781839828485.
- Herrmann, L. – Barkmann, C. – Bindt, C. *et al.* How social is social media for transgender and gender-diverse youth? Association of online social experiences with internalizing mental health problems. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 33, 3503–3516 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02396-9>
- Jensen, F. E. – Nutt, A. E. (2016). *Kamasz agy – Útikalauz a serdülőkorhoz*. Budapest: Libri Kiadó.
- Keles, B. – McCrae, N. – Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Klippel, A. – Reininghaus, U. – Viechtbauer, W. – Decoster, J. – Delespaul, P. – Derom, C. – de Hert, M. – Jacobs, N. – Menne-Lothmann, C. – Rutten, B. – Thiery, E. – van Os, J. – van Winkel, R. – Myin-Germeyns, I. – Wichers, M. (2018) Sensitivity to Peer Evaluation and Its Genetic and Environmental Determinants: Findings from a Population-Based Twin Study. *Child Psychiatry & Human Development* 2018 Oct;49(5):766-778. doi: 10.1007/s10578-018-0792-x.
- Kolb, B. – Gibb, R. (2011). Brain plasticity and behaviour in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 20(4), 265–276. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222570/>
- Kosenko, K. – Luurs, G. – Binder, A. R. (2017). Sexting and sexual behavior, 2011–2015: A critical review and meta-analysis of a growing literature. *Journal of Computer-Mediated Communication* 22(3), 141–160. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12187>
- KSH. (2024). 12.1.1.14. A háztartások internetkapcsolat típusainak aránya (%). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/ikt/hu/ikto016.html
- Lembke, A. (2022). *Dopaminkorszak – Hogyan találjunk egyensúlyt a függőségekre épülő világban*. Budapest: Libri Könyvkiadó.
- Littman, L. (2018). Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria. *PLOS ONE* 13(8), e0202330. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202330>.
- Livingstone, S. – Haddon, L. – Görzig, A. – Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. *Full Findings* (37–39). EU Kids Online, LSE. <https://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Maddocks, S. (2018). From Non-consensual Pornography to Image-based Sexual Abuse: Charting the Course of a Problem with Many Names. *Australian Feminist Studies* 33(97), 345–361. <https://doi.org/10.1080/08164649.2018.1542592>.

- Madigan, S. – Ly, A. – Rash, C. L. – Van Ouytsel, J. – Temple, J. R. (2018). Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 172(4), 327–335. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.5314>
- Marciano, L. – Dubicka, B. – Magis-Weinberg, L. – Morese, R. – Viswanath, K. – Weber, R. (2024). Digital media, cognition, and brain development in adolescence. In Christakis, D. A. – L. Hale, L. (eds.) *Handbook of Children and Screens* (21–29). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_4.
- Mary Jeya, M. – Reshma, A. R. – Kumari, A. M. – Sreekumar, A. – Aroma, M. (2024). A study to assess the selfie addiction among engineering college students. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing* 6(2), 182–186. <https://doi.org/10.33545/26641348.2024.v6.i2b.182>.
- Mayer, L. S. – McHugh, P. R. (2016). Sexuality and gender: Findings from the biological, psychological, and social sciences. *The New Atlantis*, 50, 10–143. <https://www.thenewatlantis.com/publications/preface-sexuality-and-gender>
- McInroy, L. B. – Craig, S. L. (2015). Transgender Representation in Offline and Online Media: LGBTQ Youth Perspectives. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 25(6), 606–617. <https://doi.org/10.1080/10911359.2014.995392>
- Morgan, E. M. (2011). Pornography and media: A developmental perspective. In: J. D. Brown, S. Steele – K. Walsh (Eds.) *Adolescents, media, and the law* (75–104). Oxford: Oxford University Press.
- NHS England. (2023). *Consultation report for the interim service specification for Specialist Gender Incongruence Services for Children and Young People*. National Health Service. <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2023/06/Consultation-report-on-interim-service-specification-for-Specialist-Gender-Incongruence-Services-for-Children-.pdf>.
- NMHH. (2021). *Digital parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTES.pdf.
- NMHH. (2023). *Online zaklatás gyermekkorban (11–17 éves minta)*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/cikk/240749/Online_zaklatas_gyermekkorban.
- NMHH. (2024). *A 13–16 éves korosztály közösségimédia-használati szokásait felmérő kutatás eredményei (5–7)*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/dokumentum/248474/A_1316_eves_korosztaly_kozossegitmedia_hasznalati_szokasait_felmero_kutatas_eredmenyei.pdf
- NMHH. (2025). *Az online platformok hatása a fiatalok egészségműveltségére*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci_Jelentes_2025/71/Az_online_platformok_hatasa_a_fiatalok_egeszsegmuvelteseere.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology* 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda For Research. *Sex Roles* 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Peter, J. – Valkenburg, P. M. (2008). Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material, sexual uncertainty, and attitudes toward uncommitted sexual exploration: Is there a link? *Communication Research* 35(5), 579–601. <https://doi.org/10.1177/0093650208321754>.
- Peter, J. – Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research* 53(4–5), 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>.
- Rachman, S. – Hodgson, R. (1966). Sexual fetishism: An experimental analogue. *Behaviour Research and Therapy* 4(4), 265–273. <https://doi.org/10.1007/BF03393671>.
- Robb, M. B. – Mann, S. (2023). *Teens and pornography*. Common Sense Media. <https://www.common Sense Media.org/research/teens-and-pornography>.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Santonnicolo, F. – Trombetta, T. – Paradiso, M. N. – Rollé, L. (2023). Gender and media representations: A review of the literature on gender stereotypes, objectification and sexualization. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(10), 5770. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105770>.
- Scheff, T. J. (1988). *Shame and conformity: The deference-emotion system*. *American Sociological Review* 53(3), 395–406. <https://doi.org/10.2307/2095647>.
- Seigfried-Spellar, K. C. – Rogers, M. K. (2016). Deviant pornography use: The role of early-onset adult pornography use and individual differences. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 6(3), 34–47. [www.doi.org/10.4018/IJCBPL.2016070103](https://doi.org/10.4018/IJCBPL.2016070103)

- Siegel, D. J. – Drulis, D. (2023). *The developing mind in the digital age: Integration and mental health*. New York: Guilford Press.
- Smahel, D. – Macháčková, H. – Mascheroni, G., – Dedkova, L. – Staksrud, E. – Ólafsson, K. – Livingstone, S. – Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries* (45–47). LSE, EU Kids Online. <https://eprints.lse.ac.uk/103294/>
- Soh, D. (2022). *A gender vége - Nemek és identitások mítoszai társadalmunkban, valamint leleplezésük*. Budapest: Századvég Közeleti Tudásközpont.
- Sorban, K. (2020). A bosszúpornó és deepfake pornográfia büntetőjogi fenyegetettsége. *Belügyi Szemle* 68(10), 81–104. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2020.10.4>.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology* 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior* 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Susánszky, É. – Székely, A. – Székely, B. A. – Módli, K. (2022). Fiatalok mentális egészségének megőrzése és javítása iskolai környezetben — feltáró kvalitatív kutatás. *Kapocs* 2022(3–4). <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.3-4.10>
- Szent István Intézet. (2025). *Letettem. Éltem. Mesélem – Helló Teló – Digitális-Diák-Detox beszámoló*. Vác: Szent Mihály Intézményfenntartó, 15–17. <https://szentistvanintezet.hu/wp-content/uploads/2025/07/Digitalis-detox-web.pdf>
- Tari, A. (2023). *Hol a boldogság mostanában?* Budapest: Central Könyvek.
- Tóth, A. (2021). Testkép és influenszerek: A vizuális minták hatása serdülőkre. *Médiakutató* 22(3), 44–55.
- Twenge, J. M. – Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly* 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.
- Twenge, J. M. – Spitzberg, B. H. – Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships* 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>.
- Vandenbussche, E. (2021). Detransition-related needs and support: A cross-sectional online survey. *Journal of Homosexuality* 69(9), 1602–1620. <https://doi.org/10.1080/00918369.2021.1919479>.
- Wigzell, O. (2022). *Vård av barn och ungdomar med könsdysfori – Nationellt kunskapsstöd med rekommendationer till profession och beslutsfattare*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Wright, P. J. – Tokunaga, R. S. – Kraus, A. (2016). Consumption of pornography, perceived peer norms, and sexual aggression: A meta-analytic review. *Journal of Communication* 66(1), 183–205. <https://doi.org/10.1111/jcom.12201>.
- Ybarra, M. L. – Mitchell, K. J. (2005). Exposure to internet pornography among children and adolescents: A national survey. *CyberPsychology & Behavior* 8(5), 473–486. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.473>