

„Hallgatlak, csak erre az üzire még gyorsan válaszolok!”

Okoseszközeink negatív hatással lehetnek társas kapcsolatainkra: már telefonunk pusztája jelenléte is képes gátolni a közelség és a bizalom érzésének kialakulását. Az ELTE PPK kutatói új tanulmányukban a technoferencia jelenségét és következményeit járták körül.

Az okoseszközök mára már mindennapjaink szerves részévé váltak. Az utóbbi két évtizedben folyamatosan nőtt az internethasználók aránya: hazánkban 2005 és 2022 között 52%-os növekedés történt. Az online térben való jelenlét sokak szerint kibővítette az emberi lét terét, a közösségi médián kreált felhasználói profilok egyfajta énkiterjesztésként is értelmezhetők. Ma már mindennapos, hogy okoseszközeinket társas interakcióink, beszélgetéseink közben is használjuk, gyakran megzavarva azok folytonosságát – ezt a jelenséget nevezzük technoferenciának.

Az ELTE Alkalmazott Pszichológia Kutatócsoport tagjai – **P. Remete Eszter, Pachner Orsolya Csilla, Schróter Petra, Simon Adél Csenge, Hartmann Vivien, Tafferner István és Aranyi Gábor** – a Magyar Pszichológia Szemlében publikálták [tanulmányukat](#), amelyben a technoferencia szakirodalmát foglalják össze. A szerzők kutatómunkájuk során olyan szakcikket tekintettek át, melyeket 2016 – a technoferencia fogalmának megjelenése – és 2023 között publikáltak.

Technoferenciának minősül például, ha telefonunkat monitorozva figyelmen kívül hagyjuk beszélgetőpartnerünket; ha egy személyes interakció közben a beérkező értesítésekre koncentrálnunk vagy ha váltogatunk a jelenléti és az online kommunikáció között. Az okostelefon-használat mértéke azonban csak közepesen erős összefüggést mutat a technoferenciával; **a probléma tehát nem az eszközhasználat mennyiségében, hanem a minőségében van** – emelik ki a szerzők.

Az okoseszközök több szempontból hatással vannak a pszichés folyamatainkra. Kutatások kimutatták, hogy már a mobilunk pusztája jelenléte is hátrányosan befolyásolja kognitív kapacitásunkat: a figyelmi rendszer csökkent működése a teljesítmény romlásához vezet. A kognitív funkciók csökkenése pedig feltételezhetően visszahat társas interakcióink minőségére is. A kognitív funkciók mellett az okoseszközök a kapcsolódási igényünkre is hatással lehetnek: a személyes találkozásokat pótolhatja az online kapcsolati rendszerben való aktivitás, ezzel az emberek lemondhatnak a szemtől szembeni, mélyebb beszélgetésekről.

A technoferencia különösen sok nehézséget okozhat a párkapcsolatokban. Kutatások szerint a magasabb észlelt technoferencia több konfliktussal jár együtt, és ezen keresztül csökkenti a kapcsolati elégedettséget és az egyéni jóllétet. Ha valaki hosszabban megszakít egy beszélgetést egy beérkezett üzenetre vagy levélre hivatkozva, az azt az érzést kelti a másikban, hogy ő nem elég érdekes beszélgetőpartner. **Az osztatlan figyelem hiánya csökkenti az intimitás megélését is.** Ráadásul az okostelefonunkat használni sem kell feltétlenül ahhoz, hogy kár keletkezzen közeli kapcsolatainkban: már az eszköz pusztája jelenléte is gátolhatja az interperszonális közelség és a bizalom kialakulását – mutatnak rá a kutatók.

Egyre gyakrabban felmerülő kérdés, hogy a technológiahasználat milyen hatással van a gyerekkori fejlődésre. A tanulmányban idézett kutatások egyöntetűen kimutatták, hogy **a telefon vagy tablet nyomkodása csökkenti az anyai válaszkészséget és a gyermek igényeire való érzékenységet.**

Mivel a gyerekek a szülők monitorozásán és a pontos válaszreakciók értelmezésén keresztül sajátítják el érzelmeik optimális kifejezését és szabályozását, nehézséget okoz, ha a digitális eszközök

megzavarják az anya-gyerek interakciók dinamikáját. Amikor a szülő a kijelzőt bámulja, gyermeke nem tud pontosan következtetni érzelmi állapotára és arckifejezései okára, úgynevezett szemléltudatlanságot él át.

A technoferencia nemcsak magánéletünkben, hanem munkánkban is jelen lehet. A távolléti munka elterjedésével elvárassá vált az állandó elérhetőség, elhalványultak a munkavégzés időbeli és téri keretei. Könnyen megeshet, hogy a hívások, e-mailek szabadidős tevékenységeket vagy családi interakciókat zavarnak meg. A technoferencia egy másik negatív következménye, hogy ezek a megszakítások a dolgozók kognitív túlterheltségéhez és teljesítményük romlásához vezethetnek.

A technoferencia vizsgálata viszonylag friss kutatási irány a pszichológiában, így ahhoz, hogy pontosabban megismerjük hatását a társas kapcsolatokra, további kutatások szükségesek. Addig is érdemes lehet megfigyelnünk, interakcióink során hol vagyunk jobban jelen: az élő vagy a digitális világban.

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/14767/hallgatlak-csak-erre-az-uzire-meg-gyorsan-valaszolok/>