

Magyar kutatás helyezte új megközelítésbe az okostelefon-függőség okait

A Semmelweis Egyetem kutatása szerint a problémás okostelefon-használatot nem önmagában a személyiség okozza, hanem az, ha valakinek gyenge az önkontrollja és erősen fél attól, hogy kimarad a társas történésekből (FOMO – fear of missing out). Az *Acta Psychologica*-ban [megjelent tanulmány](#) arra is felhívja a figyelmet, hogy a túlzott idejű mobilozás nemcsak pszichés terhet jelent, hanem hosszú távon fizikai következményekkel is járhat: a rossz testtartás miatt romolhat az egyensúly, lassulhat a reakcióidő és nehezebbé válhat a koncentráció.

A Semmelweis Egyetem kutatói 18–35 éves egyetemisták körében vizsgálták, hogyan függ össze az okostelefon-használat a mentális és fizikai egészséggel, valamint a kognitív működéssel. A használati szokásokat felmérő online kérdőíveken a résztvevőknek egyebek mellett választ kellett adniuk, hogy mulasztottak-e már el a telefonhasználat miatt egy korábban betervezett munkát, illetve hogy akkor is a telefonozás jár-e a fejükben, amikor éppen nem használják a készüléket. A kérdések között szerepelt, hogy naponta nagyjából mennyi időt töltenek aktív telefonhasználattal, és milyen tevékenységekre használják a készüléket.

A fiatalok személyiségét és mentális állapotát is vizsgálták. Külön kérdőív mérte a neuroticizmus személyiségvonást, amely a negatív érzelmek, többek között a szorongás, lehangoltság, félelem, harag átélésére való hajlamot jelenti; egy másik az önkontroll szintjét, egy harmadik pedig a FOMO-t, vagyis a félelmet, hogy kimarad az eseményekből, lemarad a társai aktivitásairól.

A használati szokások alapján a kutatók három csoportot különítettek: a „tiszta szociális jellegű” felhasználók csak ismerősökkel, barátokkal való kommunikációra, közösségi kapcsolatépítésre, társasági célokra használják a telefont. A „méréselt folyamat jellegű” használók szociális célok mellett hírfogyasztásra, szórakozásra, passzív görgetésre használják a telefont, de nem töltenek vele napi 4-5 óránál többet. A résztvevők mintegy egyharmada került az „erős folyamat jellegű” felhasználók közé, ők napi négy-öt órát vagy még többet töltenek a telefonjukkal és jellemzően nem szociális kapcsolattartásra használják, hanem inkább tartalomfogyasztók.

„A kutatásunk legfontosabb eredménye, hogy a személyiség (értsd: magas pontszám a neuroticizmus skálán) önmagában nem tesz senkit telefonfüggővé. Vagyis nem arról van szó, hogy aki hajlamos negatív érzelmek átélésére, szorongásra, depresszióra, stresszre, az törvényszerűen függő lesz – a döntő tényező az, hogy mennyire tudja szabályozni a saját viselkedését, érzelmeit, impulzusait és mennyire tart attól, hogy lemarad valamiről” – mondta dr. Takács Johanna, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának tudományos főmunkatársa, a kutatás vezetője.

A kutatás szerint nem a telefonozással eltöltött idő a legnagyobb probléma, hanem hogyan és mire használjuk a telefont.

Ha valaki főleg passzívan görgeti a közösségi médiát - rövid videókat, hírfolyamot, „reels”-eket pörget - akkor az agy folyamatos, gyors ingereknek van kitéve, ami kimeríti a figyelmet, rontja a koncentrációt, és hosszabb távon mentális megterhelést okozhat.

A kognitív tesztek alapján az „erős folyamat jellegű” felhasználók gyengébben teljesítettek a figyelmi és emlékezeti feladatokban, mint ahogy az életkoruk alapján elvárható lett volna, ezen kívül

rosszabbul aludtak, erősebb volt bennük az állandó új ingerek utáni vágy, és kevésbé voltak képesek megálljt parancsolni maguknak, amikor valamit azonnal meg akartak nézni, elintézni vagy átélni.

A telefonozással eltöltött idő hossza főleg a fizikai hatásokban volt kimutatható.

„Azzal, hogy a telefont köldök- vagy mellkasmagasságban tartjuk és lefelé tekintünk rá, a fej előrehelyezése és a „text neck” (értsd: fej lehajtása) jelentős terhelést ró a nyaki szakaszra. Ez nemcsak fájdalomforrás lehet, hanem a nyak ízületeinek korai kopásának kialakulását is okozhatja. A nyak ízületi helyzetérzékelő idegvégződése a fej tartásáról közvetítenek jeleket az agynak, így ha sokáig előrehajtva tartjuk a fejünket és állandósul ez a rossz tartás, ezek a jelek megváltoznak, ami egyensúlyproblémát okozhat. Ez nemcsak az okostelefon-használat ideje alatt jelentkezik, hanem a mindennapi tevékenységekre is hatással van” – mondta Seregély Beáta tanársegéd, a kutatás fizikai méréseinek szakértője.

A kutatók szerint mindez nem azt jelenti, hogy el kell venni vagy büntetéssel kell távol tartani a fiatalokat a telefontól, inkább arra van szükség, hogy segítséget kapjanak a tudatosabb használatban. Ebben segíthet például az értesítések – főként a közösségi média- és üzenetjelzések – észszerű beállítása, a közösségi médiára szabott időkorlát, a lefekvés előtti telefonmentes idő, valamint a több mozgás és a helyes testtartás gyakorlása.

A mentális megelőzés terén kiemelten fontos, hogy fejlődjön a fiatalok önkontrollja és csökkenjen bennük a kimaradástól való félelem; ezt viselkedéstréninggel és pszichológiai támogatással lehet elérni. Ha ezek megerősödnek, a személyiségből fakadó sérülékenység gyakorlatilag eltűnik, vagyis azok is sokkal kisebb eséllyel válnak telefonfüggővé, akik egyébként érzékenyebbek, szorongóbbak vagy hajlamosabbak a stresszre.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=28307>