

### Mobilhiány és stressz összefüggései



Az ELTE TTK Etológia Tanszék a *Computers in Human Behaviour* rangos nemzetközi szakfolyóiratban közölt vizsgálata szerint az emberekben az embertársaikhoz hasonló kötődés alakulhat ki mobiljaik felé.

Azt gondolja, hogy Önt nem stresszeli a mobil hiánya? Az ELTE Etológia Tanszék kutatói rácáfognak erre: legfrissebb kutatásukban arról számolnak be, hogy ha az emberektől akár csak egy rövid időre is elveszik a mobiljukat, viselkedésük és szívritmusuk elárulja idegességüket, még akkor is, ha ezt nem is veszik észre magukon. „A kutatásban 18–26 év közötti egyetemisták vettek részt, akik viselkedését videóra vettük, és folyamatosan mértük a szívritmusukat. A résztvevők felétől (egy megfelelő indokra hivatkozva) elvettük a mobiljukat és betettük egy szekrénybe, míg a résztvevők másik fele megtarthatta a mobilját”, magyarázta **Konok Veronika**, az Etológia Tanszék tudományos munkatársa, a kutatás vezetője. Ezt követően a résztvevőket 3 percre magukra hagyták, ami alatt bármit csinálhattak kedvük szerint, olvashattak, járkálhattak a szobában. A kutatók a videofelvételek és a szívritmusadatok elemzésén kívül még kérdőívekkel és pszichológiai tesztekkel is vizsgálták az alanyok stressz-szintjét és érzelmeit.



„Bár a mobiljuktól elválasztott személyek a kérdőíves válaszaikban nem számoltak be nagyobb mértékű stresszről, viselkedésük és szívritmusuk ennek ellentmondott”, számolt be a kutatásról **Miklósi Ádám**, egyetemi tanár, az Etológia Tanszék vezetője.

„A videofelvételek elemzése azt mutatta, hogy azok, akiktől elvették a mobiljukat, többször közelítették meg a szekrényt (ahol a mobiljuk volt), mint azok, akiktől nem. Vagyis keresték a mobil közelségét, ami a kötődés egyik ismérve.”

A tesztalanyok viselkedését vizsgálva kiderült, hogy a mobilt nélkülöző egyetemisták gyakrabban vakaróztak vagy igazították a hajukat, ami jellegzetes „zavar-viselkedés”. Sőt, szívük is árukkodott szorongásukról: szívritmusuk olyan mintázatot mutatott, mely a stresszre jellemző, azaz a kötődés másik jelét, az elválasztáskor jelentkező szorongás élettani hatásait is megfigyelték a kutatók. Vizsgálták a résztvevők érzelmi szavakra adott reakcióit is, és azt találták, hogy intenzívebben reagáltak a magánnal kapcsolatos szavakra (pl. „szakítás”, „veszteség”), ami arra utal, hogy a mobiljuktól megfosztott egyetemisták magányosabbakká váltak.

„A vizsgálat eredményei arra utalnak, hogy az emberek kötődnek a mobiljukhoz, valahogy úgy, mint egy gyerek az anyát helyettesítő plüssmackóhoz vagy takaróhoz.

A mobil is azáltal válik a kötődés tárgyává, hogy más fontos kapcsolatokat képvisel, helyettesít”, mondta **Pogány Ákos**, a tanszék kutatója. Ez az első vizsgálat, amely az eddig megszokott kérdőív eljárást objektívebb módszerekkel egészíti ki. A vizsgálatban az emberek mobilhoz való kötődését és a hiányára adott stresszreakcióját mind az emberek viselkedése, mind élettani folyamataik igazolták.

A kutatók jelenleg a gyerekek mobil- és tablethasználatának következményeit vizsgálják. Ha Önnek olyan 4,5-6 év közötti gyermeke van, aki egyáltalán nem, vagy épp ellenkezőleg, viszonylag

sokat (legalább napi 15 percet, vagy heti pár órát) használ ilyen eszközöket, az Etológia Tanszék munkatársai várják jelentkezését gyermekével egy tesztre.

A következő linken

(<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9gBhrmsNGaYQ7h0Ik2MCBSYp5-ByvGW-9dayVWuv3TzcEJQ/viewform>) található kérdőív kitöltésével jelezheti részvételi szándékát.

Forrás: <https://www.elte.hu/content/mobilhiany-es-stressz-osszefuggesei.t.13568>

Válogatta: Fonyó Istvánné

---

## **E számunk megjelenését önkéntes munkájával segítette:**

*Berke Barnabásné  
Czinki-Vietorisz Gabriella  
Fonyó Istvánné  
Habók Lilla  
Hegyközi Ilona  
Pataki Fruzsina  
Prokné Palik Mária  
Sirhán Bálint*