

2023. JANUÁR 18.

MOBIL ÉS OKOS, MORÁLFILOZÓFIAI
ISMERETLENEK A(Z)
(OKOS)TELEFONHASZNÁLATBAN
ÚTVESZTŐK ÉS PARADOXONOK 8. ÉS 11. TANULÓKKAL AZ
OKOSTELEFON ETIKÁJÁRÓL

Témavezetők:

SZŐKE-MILINTE ENIKŐ, PhD

Egyetemi intézetvezető (PPKE BTK)

BERNÁTH LÁSZLÓ, PhD

Egyetemi adjunktus (PPKE BTK)

MÁTÓ ÁRON
PÁZMÁNY PÉTER KATOLIKUS EGYETEM
Osztatlan tanárszak Etika/Történelem

Tartalom

1. Elővezető	3
1.1 A dolgozat célja és felépítése	4
1.2 Definíciós kérdések	4
1.3 Mobiltárs és okostársadalom	5
2. Az okostelefon négy etikai problémája	6
2.1 Idő és okostelefon	6
2.1.1 Paradoxonok	7
2.1.2 Okostelefon és vulgáris idő	9
2.1.3 Az átalakuló időszemlélet	11
2.1.4 Záróképek	11
2.2 Én és okostelefon	12
2.2.1 Z generáció tanulása	12
2.2.2 A digitális bennszülöttség	15
2.2.3 „Bezárás”	18
2.3 Közösség és okostelefon	18
2.3.1. Az internet paradoxonja	19
2.3.2. A jelenlét-paradoxon	21
2.3.3. Az intimitás terei	22
2.4. Társadalom és okostelefon	22
2.4.1 Paradoxonok	23
2.4.3 „Konklúzió”	25
3. Empirikus rész	25
3.1 Elméleti háttér	25
3.1.1 Problémás okostelefon-használat	25
3.1.2 A morális beállítódás	28
3.1.3 A rizikó- és protektív elmélet	31
3.1.4 A kutatási probléma	32
3.2 Pedagógiai kísérlet	32
3.2.1 A kísérleti és kontroll csoportok jellemzése	33
3.2.2 A pedagógiai kísérlet céljai és hipotézisei	34
3.2.3 A pedagógiai kísérlet/projektfélév módszerei	37
3.2.4 A projektfélév témái	40
3.2.5 Adatgyűjtés	41
3.2.6 Méréseszközök	41

3.2.7 Eredmények	44
3.2.8 Diskusszió	47
3.2.9 Limitációk és a kutatás további irányvonalai	48
3.3 Lezárás	49
Bibliográfia	49

„Az előtt a feladat előtt állunk, hogy felébredszük filozofálásunk alaphangoltságát.”

Martin Heidegger

1. Előreztő

Az etika többé nem csak az emberre vonatkozik. Heller Ágnes szavaival *Az erkölcs a jó és a rossz közti különbségtétel képessége és a cselekvő felelőssége* (Heller 1994 idézi Vincze 2020: 73), de többé nem csak az ember embert érő interakciója, az ember és közösség viszonya, vagy az ember önmaga felé tanúsított beállítódása etikai vagy morális kérdés, hanem olyan tárgyak, eszközök is, amelyek korábban fel sem merültek erkölcsfilozófiai szereplőként. Legyen szó az állatokról, a glóbuszról – környezetünkéről, vagy éppen a technológia vívmányairól, mint a „mobil- és okos- telefon.” A hagyományos etika számára az okostelefon, általánosságban a technológia ilyen kiterjedése egészen zavarba ejtő kihívás. Hiszen ezen etikák olyan közegbe fogalmazták meg normatíváikat, ahol még nem volt ismert az okostelefon és jelenségköre.

Az okostelefon használatára a jelen sorok írója szerint nem elégséges pusztán a szaktudományok módszereivel reagálni, mert bár empirikus értelemben ez a megközelítés működőképes, mégsem teljes. Mikor az okostelefon-használat feltérképezésére indul útjának a tudomány, nem titkolt szándéka az emberi *egészség* elősegítése. Ezt leginkább a „prevenció” kifejezéssel illetik, amely az egészségfogalom leegyszerűsített és felületes fogalmára épül. A prevenciónak mint „a baj” megelőzésének pozitív fogalomként – Viktor Frankl nyomán – az értelemmel telített életre is kell vonatkoznia (Frankl 2018). Éppen ezért a dolgozat a filozófia és etika tudományos megközelítésén¹ keresztül (de nem pusztán azáltal) vizsgálja az okostelefon roppant jelenségét, ezzel valamiféle kezdeti körvonalazásra vállalkozva.

Továbbá indokolt az etikai aspektus megvalósítására az etika társadalmi nimbuszának javítása és gondolkörének, fogalmának gazdagítása érdekében, hiszen amit ma a köznyelv okostelefon és etika kapcsolatáról ismer, kimerül az okostelefon gyártásának összefüggéseiben, miközben a használatból eredő etikai kérdésekre morális reflexió alig akad.

¹ „Digitális etika” néven önálló intézet jött létre a stuttgarter Egyetemen, melynek célja egy tudományalapú, az online térbe helyezett etika létrehozása, mely szempontként szolgálhat a web kettő (és három) tartalomgyártói és felhasználói számára (Grimmel 2020)

1.1 A dolgozat célja és felépítése

A dolgozat célja meghatározni az okostelefon-használat legfontosabbnak vélt négy etikai problémáját, létrehozva ezzel a serdülő korosztály számára egy hatékony „segédegyenest” az okostelefon etikai nézőpontú feldolgozására egy *pedagógiai kísérlet* (projektfélév) keretein belül. A négy etikai probléma az én, az idő, a közösség és a társadalom kapcsolatát vizsgálja az okostelefonhoz. A négy probléma összefügg: a társadalom visszavezethető a közösségre, a közösség az énre, az én pedig az időre – legalábbis ebben a megközelítésben. A problémagócok artikulálásának célja volt egy általánosabb kép megrajzolása, ami kellően tág, hogy tartalma dinamikusan változtatható, így az oktatásba bevihető, a diákokat megszólítani képes legyen.

A nemzetközi és hazai szakirodalom szerint az okostelefon-használatnak leginkább kitett, és a problémás használat kialakulásában leginkább veszélyeztetett korosztály egyértelműen a *serdülőkör* (Kiss 2021). A kísérlet alanyai így a serdülő korosztályába tartozó 8.-os, illetve 11.-es diákok, akik két-két projektfélév kereteiben ismerkednek – más-más szinten – a témákkal. Az etikai problémák a projektfélévben a NAT 2020-as, illetve 2012-es témáit követik, de okostelefonos fókusszal végzik el a feltárást. A kutatás még nem ért véget, az eredmények nagy része április közepére várható, így a dolgozat a kísérlet terveit, leglényegibb részleteit és részeredményeit közli. Az OTDK-dolgozat *kiegészítő dokumentumában* elérhetők a projektfélévek ütemtervei, részeredmények, és a kifejlesztett, kísérleti stádiumban lévő *Okostelefonos Morális Beállítódás Kérdőív*.

Jelen dolgozat három részből áll, a most olvasható *bevezető*ben a téma relevanciájának megindoklásával, a második részben az okostelefon legfontosabb négy *etikai problémájának* elemzésével foglalkozom, végül a harmadik *empirikus* részben a pedagógiai kísérletről, a projektfélévről lesz szó.

1.2 Definíciós kérdések

Mobiltelefonnak azt az eszközt nevezzük jelen dolgozatban, amely még nem rendelkezett valódi lehetőséggel² az interneten való mozgáshoz, nem kapcsolódhatott közösségi médiához stb. Teljes természetességgel mondhatjuk, hogy a mobiltelefon legfontosabb funkciói az SMS- és MMS-küldés, valamint a telefonálás volt. Ezzel szemben az *okostelefon* már inkább tekinthető egy hordozható személyi számítógépnek. Ez abból látszik, hogy az okostelefon funkciókészlete között a telefonálás és az SMS-küldés mostanra egy-egy kósza opció. E funkciókészlet folyamatosan bővül, illetve ezzel párhuzamosan a meglévő funkciók is egyre gyorsabbá és kényelmesebbé válnak. Ez egy új tér, az etika új tere. Az okostelefon vizuális és

² Ezalatt a következőt értve: elég könnyű, kényelmes, olcsó és hatékony eszközparkkal.

interaktív jellege miatt határtalanul fejleszthető, következményeit tekintve pedig beláthatatlan jelenség. Jelen dolgozat a mobiltelefont és az okostelefont elkülöníti, jóllehet ezek egymásra épülő fogalmak, hiszen minden okostelefon egyúttal mobiltelefon is (de a mobiltelefon nem okostelefon!). Az elkülönítés a minőségileg nagy ugrás jelzése miatt indokolt.

1.3 Mobiltárs és okostársadalom

Okostelefonnal a fejlett világban manapság mindenki rendelkezik, a Datareportal 2022-es adatai szerint a föld populációjának 67,1%-a (mintegy 5,31 milliárd ember) bír ilyen eszközzel. Míg 2012-ben a világ internetpenetrációja 30%-os volt, addig ez 2021-re 62,5%-ra nőtt (Datareportal 2012; 2022), a felhasználók pedig több mint 90%-a okostelefonon érik el az internetet (Datareportal 2022). Az adatok Magyarországon sem mutatnak másfelé: a KSH adatai szerint 2021-ben 16 és 24 év közötti fiatalok 99%-a használ internetet, 95% pedig okostelefonon teszi mindezt (KSH 2021). A használat ideje is látványos: átlagosan a föld lakossága majdnem 7 órát használja naponta az internetet (Datareportal 2022).

A mobiltárs sikere

Az okostelefon két olyan fő tulajdonsággal rendelkezik, melyek éppen nyilvánvalóságuk miatt rejtettek. Az okostelefon *mobilis* és *okos*. Mobilitását mi sem fémjelzi jobban, hogy jelen dolgozat olvasója zsebében, asztalán vagy két másodperc alatt elérhető távolságban valószínűleg ott fekszik okostelefonja, vagy éppen azon keresztül böngészni ezen sorokat. Az okostelefon tulajdonképpen inkább funkcionál testrészként³, semmint pusztá eszközként. Ennél közelebb magunkhoz már csak akkor tudnánk hozni, ha a testünkön belül helyeznénk el.

Másik tulajdonsága pedig kissé *paradox*: az okostelefon ugyanis inkább személyi számítógép, semmint: telefon. Így az internettel tökéletesen összekötött, ennek minden előnyével⁴, illetve a közösségi média is összefonódik az okostelefonnal.

A Magyar Tudományos Akadémia és a T-Mobile közös kutatássorozata, *A 21. század kommunikációja Mobil információs társadalom* kezdte meg először az akkor még mobiltelefonnak nevezett jelenség kiterjedt tudományos és etikai-filozófiai vizsgálatát a 2000-es évek elején. A kutatássorozat 2010-ben véget ért (Nyíri 2010), azóta a koncentráltan az okostelefon filozófiai-etikai értelmezése nemigen ismert a hazai szakirodalomban. Ahogy a

³ Csépe Valéria úgy fogalmaz, hogy a telefon (ő még a mobiltelefont vizsgálta) az ember számára köldökszínór (Csépe 2001).

⁴ Miért olyan sikeres az internet? Anonim, azonnali, interaktív, virtuális, ezért a fizikai jelenléttel járó tényezők nem nehezítik, kényelmes, mert könnyen és olcsón hozzáférhető. A bevonódás egyszerű és rendkívül sikeres, az interakciók pedig irányíthatók (Demetrovics 2013).

közoktatásban sincs nagy gyakorlata az okostelefonra épített komplex prevenciós programoknak, az etikai megközelítésű programok pedig voltaképpen hiányoznak a palettáról.

David Chalmers legújabb könyvében (2022) amellett érvel, hogy elmosódtak a határok valóság és virtualitás közt, nincs jó okunk különbséget tenni szimuláció és tényleges valóság között, de ez mit sem változtat azon, hogy az életet mennyire gondoljuk, érezzük, éljük meg valóságosnak. Az okostelefon-használat etikai problémái „csak” ennyiben valódi problémák.

2. Az okostelefon négy etikai problémája

A dolgozatban vizsgált okostelefon-használattal kapcsolatos etikai problémák paradoxonokon, illetve kognitív, szemléletbeli változások feltérképezésén alapulnak. Lukács György szerint *„a forma lényege éppen a paradoxon: hogy valami egységeset alkosson abból, amiből hiányzik az egység”* (Kardos 1999: 120). Ennek megfelelően e paradoxonokra épülő etikai problémák nem egységként, hanem egymásba kapcsolódó elemek füzéreként jelennek meg, mely elemek különböző – viszonylag tág – kategóriákon keresztül ragadhatóak meg.

Mivel a filozófiai-etikai problémák jószerivel megoldhatatlanok, ezek megoldására nem is törekszem, csak felvázolásukra teszek kísérletet, mindeközben nem elfelejtkezve arról – Sören Kierkegaard nyomán –, hogy a paradoxon *„a végső ismeretlen azonban, amely a tudatosság tudatába hozza annak képtelenségét”* (Turchin 2015: 42 – saját fordítás)

2.1 Idő és okostelefon

*„Az Idő, itt várd meg, és otthagy,
Bent meg nevetnek egyet,
De mindegy, pont jön az Idő,
Hogy megmondja nekem, ugyan mitől
Dugulnak el szép ívű folyók,
És lesz mocsár az egész tájból,
S ha kijön fölé a kakukkod párszor,
Én nekivágok valami kezembe akadót,
Hát hogy tudsz ilyen utolsó lenni,
Hogy ami volt, úgy többet nem lesz semmi?”*
(Kispál és a Borz: Presszó rock)

Jelen alfejezet megkísérli felvázolni azokat a paradoxonokat, antinómiákat, ellentmondásokat, melyek az idővel és az okostelefonnal kapcsolatban felmerülnek. Ezt követően az alfejezet Heidegger időkonceptiójában igyekszik elhelyezni az okostelefon jelenségét. A probléma körüljárása még korántsem teljes, ezért az írás egy érveléssel is készül, amely állítása szerint az okostelefon nem csak az időhasználatra van befolyással, hanem magának az időnek a szemléletét is átalakítja, az érvelés *kiegészítő dokumentumban* található.

Az időprobléma klasszikus probléma, melyet az okostelefon tovább színez, újabb utakat nyitva meg, miközben a problémának egzisztenciális mélysége is adódik. Csupán ugyanazt tudnánk tenni, mint amit a mottónk is sugall: felcsattanni, kérdezni, az égbe kiáltani, kihívva az időt, mintha várnánk valami választ. Bár az idő rendkívül közel van hozzánk – nem véletlen, hogy a dalszöveg egyes szám első személyben szól hozzá –, mégis a lehető legtermészetesebben, ugyanakkor egyszersmind a leginkább megfoghatatlanul adódik. Voltaképpen ez a paradoxon jelenik meg újra az okostelefont és az időt övező problémában – ennek bemutatása e rész fő célja. Ne legyenek kétségeink, az alfejezet csak felvázolja a problémát, megoldani pont annyira képtelen lenne, mint ahogy megmondani: mitől dugulnak el azok a szépívű folyók.

2.1.1 Paradoxonok

A következőkben „A”-ként szerepelnek a paradoxonok tézisei, míg „B”-ként ugyanezen tézisek antitézisei.

A

Azáltal, hogy a technikai tudása alkalmassá teszi már a mobiltelefont a tanulásra, munkavégzésre, ügyintézésre stb. – eltűnnek az ún. „hulladékidők”, a célirányos tevékenységek köztes, nem felhasznált idejei. Várakozás közben ugyanis elküldhető egy email, szerkeszthető egy szöveg stb. (Nyíri 2010). Ezt az okostelefon két esszenciális tulajdonsága felgyorsítja, egyrészt mobilitása folytán a villamoson is könnyen elérhető, másrészt technikai háttere folytán voltaképpen egy személyi számítógép tudásával képes a feladatok megoldására. Tehát jóval több időnk lesz, amit aztán arra használhatunk, amire igazán szeretnénk, hiszen a várakozások idejében (is) tudunk a feladatainkkal foglalkozni.

Időgazdálkodásunk is professzionálisabbá válik, hiszen a meglévő időt be tudjuk pontosan, hatékonyan táblázni. Az okostelefon erre számtalan igencsak jól működő lehetőséget biztosít (pl. naptár alkalmazások, amelyekbe különálló naptárak szinkronizálhatók) A napirend is órára, akár percre pontosan megtervezhető: véget ért a felesleges, „üresjáratok” kora. Egy

2021-es metaanalízis korrelációt talált az időmenedzsment és a munkateljesítmény, akadémiai sikeresség, stressztűrés és a jóllét (well-being) között (Aeon és mtsai 2021).

A Magyar Tudományos Akadémia és az (akkori) T-Mobile *A 21. század kommunikációja* címet viselő kutatássorozat vizsgálta az ún. mobilmunka jelenségkörét, külön kiemelve az időre vonatkozó következményeket. A kutatások eredményei kimutatták, hogy a „mobilmunkás” effektívebb munkaerő, hiszen majdhogynem bárholnan képes elküldeni egy emailt, adatot feltölteni stb. A mobilmunkás jobban is érzi magát, szabadabbnak, ami hozzájárul hatékonyságához (Nyíri 2010). Ez a home office szerepében jelenik meg napjainkban, az otthoni közeg minden előnye (pl. a szabad munkaidő) segíti a munkavégzés teljesítményét.

B

Mégis általános az a tapasztalat, hogy „sem mire sincs idő”, és állandó a rohanás, sietség és kapkodás, ami egyértelműen az időhiány jelzőköve. Bekerülnek a jól megtervezett időrendekbe új, ám nem valós igények, melyek egy valós igényhez kapcsolódva próbálják „eladni magukat”. Az algoritmusokon keresztül könnyedén eljutva az egyénhez, ezáltal kialakul az az illúzió, hogy valós igényekről van szó. Ha az egyén mégsem veszi fel ezeket a hamis igényeket, úgy tűnhet számára, hogy fundamentális hiány keletkezett az életében. A tömegnyomás, a véleménybuborék hatásai folytán pedig egyszerűen belsővé válik az ilyen igények utáni törekvés. Innen pedig egyenes út vezet a konfliktushoz; elkezdődik a sietség, a prioritizációk miatti bűntudat, a „sem mire sincs idő” tapasztalata.

A „hulladékidők” megszűnése abból a perspektívából helyes, amelyből azt állítjuk ezekről az időkről, hogy szemetesbe valók. Ez a torzított beállítás nem veszi számba számba: a (1) a hulladékidők hiányával járó hosszútávú hatásokat, amelyek ismeretlenek. A figyelem folyamatos „felszabdálásának” a koncentrált figyelemre ható hosszútávú következményei lehetnek (Rab 2015). Egy utazás tele van ilyen hulladékidővel, és talán nem botor következtetés, hogyha így, hazafelé, felszabdaltan olvasgatom Heideggert, nehezebben válok a szakértőjévé. Illetve (2) lehet, hogy a hulladékidők éppen az emberi kogníció pihenését segítik elő, amikor annak nem kell koncentrált figyelmet kifejtienie. A túlterhelt agy „lélegzetvételei” ezek az időpillanatok, az információk, élmények belső feldolgozását segítik elő; de mondhatjuk úgy is, hogy a kognitív ökonómia „vetésforgójáról” van szó.

A *21. század kommunikációja* kutatássorozatnak is meg kellett vallania, hogy bizony a mobilmunka nagyfokú flexibilitása azt is okozza, hogy összerosódik a munka- és szabadidő. Sőt, a kutatások alapján úgy tűnik, hogy a mobilmunkás többet dolgozik, naponta akár egy

egész órával (Nyíri 2010). Ezt a zavart tovább erősíti a home office egyik eklatáns tapasztalata is, jelesen hogy összekuszálódik a szabadidő a munkára szánt idővel (Al-Habaibeh et. al 2021).

2.1.2 Okostelefon és vulgáris idő

A továbbiakban arra teszek kísérletet, hogy Heidegger filozófiáján keresztül mutassam meg az okostelefon és idő kapcsolatát. Ehhez azonban szükséges a rendszer körvonalainak felrajzolása.

Világban-való lét

Elsőre úgy tűnhet, hogy a világ az ember számára a dolgok, a létezők összességében, azaz a természetben áll, értelemezése a természet értelmezése. A „kéznéllevő” létezők felől azonban nem értelmezhető a világ, hiszen ezt már megelőzi, hogy az ember, az ittlét (Dasein) felfogja azt. Ennek a fel nem ismerése a létről és létezőről való gondolkodás tévútját, alacsonyabb létmódot jelent Heidegger szerint. Azaz pusztán a tárgyak, dolgok, eszközök elemzéséből nem juthatunk el a világban való lét, azaz önmagunk, az ittlét megértéséhez. (Heidegger 1927/1989)

A gond

A gond (Sorgen) Heideggeri fogalma szerint a világ tárgyaihoz, kéznéllevő eszközeihez egyfajta „gond” fűz, méghozzá az, hogy az ittlétet magát a tárgyakhoz való kötöttség jellemzi, nélkülük képtelen bármit is mondani magáról, hiszen az ittlét a világba belevetett (Heidegger 1927/1989: 349). A nehézséget az adja, amikor az ittlét felteszi az önmagára vonatkozó „miért” kérdést, és a kérdés megválaszolásához a kéznéllevő eszközökön keresztül fog neki. Ez Heidegger szerint a hanyatló lét, a mindennapiság tapasztalata, ahol az ember az eszközök felől érti meg magát (Heidegger 1927/1989).

Az akárki

A mindennapiság ittléte mélyebben abból adódik, hogy az ember – a kéznéllevő létezőkön túl – önmagát is gondként fogja fel. Ebben a mindennapiságban a másokhoz való igazodás, mint gond egyúttal igényné lép elő az ittlét számára. Ezzel a másik fennhatósága alá kerül, *„nem ő maga van, hanem a mások elvették létét”* (Heidegger 1927/1989: 258) Az akárki tehát az ittlét önvesztése.

Az autentikus lét

Heidegger szerint az ember helyes önmeghatározása attól függ, hogy mennyire tudja feltérképezni saját viszonyulását a létezéséhez, ezáltal a léthez magához. Az ittlét alaptapasztalata a világ üressége, a dolgok mögötti semmi tapasztalása, a szorongás. A szorongás felismerése annak az elfogadása, hogy az ittlét egyszer meghal, léte véges, azaz egy

időmozzanat – így a szorongás megvallása elvezet az autentikus létmódhoz, önmagam végességéhez (Heidegger 1989; 2001).

Az idő három szintje

Heidegger szerint az időt három szinten keresztül tapasztaljuk. Heidegger az idő megragadásának három módját írja le, de mivel az időben való létezés a létmegértés alapja, így még helyesebb azt mondanunk, hogy az idő háromféle megragadása a létmegértés három különböző szintje (Heidegger 1927/2001). Ez a három létmód a (1) vulgáris idő, (2) a világidő és (3) az eredendő idő=időiség (Zeitlichkeit).⁵ A sorrend rossz, ugyanis – már nevéből sejthetően –, az eredendő idő az autentikus létmegértés, ennek torzulásának, *inautentikus* megnyilvánulásának kell felfogni mind a világidőt, és még inkább a vulgáris időt (Heidegger 1927/2001).

A vulgáris időben az idő a mostok folyamatos sorára redukálódik. Az órahasználat ideje, amikor az órára tekintek, akkor az aktuális mostot látom, de pusztán csak a „mennyit” szemlélem benne. A vulgáris időben a mostokat konceptualizáló mozzanat elvész, csak önmagukban állnak és egymáshoz kapcsolódnak, minden más vonatkozásukat elveszítik. A végtelen mostok sorozatában való feloldódás, a vulgáris idő az *akárki* időmegélése, az önmagam végességéről való teljes megfeleldkezés (Heidegger 1927/2001).

Az idő a világidőben is „valamire van”, időponthoz kötött, ugyanúgy a mostok végtelen sorára épül, de már nyilvános, azaz a különböző emberek „mostjai” megegyeznek, ezzel kvázi-objektivitását nyerve (Heidegger 1927/2001).

Az eredendő idő azért eredendő, mert az előző két időfelfogást megelőzi. Heidegger számára az idő nem választható el az egzisztenciától, így a létezés módja nem távolítható el az időtől sem. Az időiség a voltság (a múlt), a jelen és a jövő elválaszthatatlan egysége. De ennél még többről van szó, ugyanis *minden* létmegértés feltétele és iránya az időiséget célozza, az ittlét bármilyen kérdésfeltevését tehát megelőzi az időiség tudata, ami végsősoron az ember saját végessége, a tudat, hogy meg fog halni (Heidegger 1927/2001).

Következtetés

A kéznéllevőség tökéletes példája a mobilis okostelefon, amely az internethez való folyamatos csatlakozásával voltaképpen kiszolgáltatja az ittlétet. Amikor a telefonunkat használjuk, képtelenek vagyunk önmagunk létével szembesülni, az eszköz ugyanis tervezetten a figyelmünk teljes lekötésére irányul (Zuboff 2018). Ezzel olyan eszközzé válva, amely állandó

⁵ A képlet természetesen ennél bonyolultabb, Heidegger ugyanis beszél „temporalitát”-ról, azaz temporalitásról, amely magának a létnek (sein) az ideje. Ugyanis az eredendő időiség (Zeitlichkeit) az a Dasein, az ittlét ideje.

gondként tételeződik (gondoljunk az értesítésekre), amiről az ittlétnek folyamatosan gondoskodnia kell.

Az okostelefon használatának folyamatjellege, valamint a végtelenség illúziójának megteremtése (pl. a végtelen hírfolyamok, évmilliókig tartó videómennyiség) – a vulgáris időnek megfelelő végtelennek tűnő mostok sorát adja. A mostok úgy sorakoznak a használat közben egymás mellé, hogy semmi egyébhez nem kapcsolódnak, kivéve a következő, mellettük levő mosthoz, és önmagukban állnak.

A problémás okostelefon-használat univerzális, kultúrafüggetlen jelenség (Lee és Le 2017), azaz az okostelefon struktúrái alapvető emberi sajátságokra referálnak. Akárki lehet problémás okostelefon-használó, ahogy az akárki időmegélése a vulgáris idő. És ne felejtjük el, hogy a virtuális perszónák használata a közösségi médiában éppen ezt erősíti fel; a máshoz való folytonos igazodás kényszerét, mint az ittlét gondként való felfogását, ezáltal olyan igényeket és vágyakat kergetve, amelyek nem az ittlét, hanem az akárki vágyai. De ezt domborítják ki a közösségi média felületén megjelenő tartalmak is, a látszás jelenségét, a megmutatkozást, de mint csak kéznéllevő, összehasonlítható létező megmutatkozása, amely egyfajta menekülést jelent egyrészt a tökéletlenségtől, másrészt attól a tudattól, hogy mindez csak időleges, a létezés véges, amely a halállal végződik.

2.1.3 Az átalakuló időszemlélet

Lásd: *kiegészítő dokumentum*.

2.1.4 Zárókép

A problémás okostelefon-használat háttérben végsősoron az idő áll, ennek jele, hogy a használat időtartama meghatározó tényező (Kiss 2021). Ahogy az akárki létmódja mögött is az idő mozgolódik, pontosabban a végességtől való menekülés, az eredendő időtől való félelem.

Azt szokás mondani, hogy arra van ideje az embernek, amire akarja, és amire a leginkább használja (leszámítva kötelezettségeit). Azt szereti leginkább, azzal foglalkozik legszívesebben, tehát önmagát ezekben az időkben fejezi ki legteljesebben, paradoxonnak tűnne az embert mégis azzal azonosítani, amire a legtöbb időt szánja; az emberek sokaságában lobbanna fel a méltatlankodás, ha a felmérések alapján őket az okostelefon-használatukkal jellemeznénk. Nem véletlenül; csak az alvásra és a TV-nézésre fordítunk több időt egy élet során (Broadband 2022). Az sem lenne kevésbé meghökkentő, ha az ember napi időhasználati szokásaira pillant; a dolgozat empirikus részének eredményei között a vizsgált serdülő mintán 3 és 4 óra között

alakult a használat ideje, valószínűsíthetően ez is több, mint amit a barátaikkal való találkozással, sportolással vagy más egyébvel töltenek.

Ámbár minden kornak megvannak azok a pesszimistái – akik bármily változásban az erkölcsi romlás világos jeleit olvassák ki; elbizonytalanítva a semleges szemlélőt, hogy az okostelefon jelenségét ne csak holmi „tájékoztatásvesztés” eredményeképpen fesse be sötéten, borús jövőképpel az emberiséget ért hatásaiban –, mégis látni olyan nyomait ennek – ha nem is az emberiség romlásának bizonyítékainak –, de annak mindenképp, hogy a jövő generáció negatívabban szemléli az eljövő időt.

Nem véletlen; a serdülő évek a biológiai érés, a szociális fejlődés és az intellektuális útkeresés időszaka, és ez a társadalomban betöltött „billegő” szerep, a folyamatos félelem a bizonytalan jövőtől (klímaszorongás, pályaválasztási félelmek stb.) és a társas elfogadás vágya mind-mind arra vezethetik a serdülőt, hogy az idődimenzió átfogása, azaz a hosszútávú célok kitűzése helyett inkább oldódjon fel a megnyugvást, a kínzó gondolkodásból felszabadító folyamatos mostokban való megfélemezésben (Pikó és Piczil 2004 nyomán Kiss 2021). A mindennapokban ehhez a leghatékonyabb eszközt az okostelefon nyújtja.

2.2 Én és okostelefon

*„Tudom, hogy kell győztesnek lenni
de nincsen hozzá kedvem”*

Lovasi András: *Mire megtanultam*

Énünk átalakulóban van. Egy idei kutatás eredményei a problémás okostelefon-használatot a hedonista életfelfogással kötötték össze, és negatív korrelációt talált az eudaimóniával, a szemlélődő életszemlélettel (Feng és Qingsong 2023). Az okostelefon-használat az én esetén etikai probléma is. Jelen alfejezet az átalakulás különböző aspektusait villantja fel; először a Z generáció átalakuló tanulásával, majd a digitális bennszülöttség néhány tapasztalatával, végül az unalom két értelmének vizsgálatával.

2.2.1 Z generáció tanulása

Az látható, hogy a „Z” generáció kognitív struktúrái átalakulóban vannak, az átalakulás oka pedig az ún. *webkettő* világában keresendő. A Z és alfa generáció digitális bennszülöttjei máshogy viszonyulnak a kibervilághoz, annak interaktív résztvevői, azaz adott esetben tartalomgyártók is, többek közt ebben különbözve a korábbi generációktól (Szőke-Milinte 2020). Ez egy merőben más viszony a technológiához, a z generáció tagjai otthonosabban

mozognak az internet viszonyai között, és jobban motiváltak az újabb technológiák használatában (Charness és Bosman, 1992).

Ha végiggondoljuk azt az állítást, hogy az okostelefon mennyire mélyen befolyásolhatja az egyént, a következmények meglepőek. Nicholas Carr ír híres könyvében a digitalizáció, a képernyők okozta agyi változásáról és kognitív átrendeződésről (Carr 2014). A változások önmagukban is relevánsak, de etikai értelemben is új helyzetet teremtenek.

Döntési fáradtság: a képernyőn való böngészés a kognitív tudattalan számára folyamatos döntéshelyzeteket teremt. A hypertext jelensége meghatározza az online szövegolvasást, a videómegosztó-felületeken pedig még véget sem ért az aktuális videó, már tölt a következő. A figyelem, ezáltal a kognitív erőforrások átcsoportosítása kimeríti a prefrontális (összetettebb mentális tevékenységeket végző) agyterületet, primitívebb területek kapcsolódnak be a folyamatba (Gazzaley-Rosen 2016 idézi: Szőke-Milinte 2020: 13-14). Ez a probléma felveti a *szabad akarat* megélésének szűkülését is, hiszen, ha a szabad akaratra nem állandó tulajdonságként (hanem nagy erőfeszítést igénylő mentális aktusra) tekintünk, akkor az eszközhasználat ilyen idejei helyből nehezítik a szabad akarat megélését, hiszen az agy egyszerűen „kimerül”, nem marad erőforrása a döntési körülmények szisztematikus átböngészésére, ezáltal a szabad döntésre. És ha az eszközhasználat egyre több időt követel az egyéntől, akkor az egyén egyre kevésbé képes szabad akaratát megélni.

A figyelem átalakulása: a fő probléma abból adódik, hogy agyi struktúráink a társadalmi-technológiai fejlődéshez képest lassú ütemben változnak. Modern koponyánkban kőkori elme lakozik (Cosmides és Tooby 2004: 47). Az agy kognitív kapacitása nem változott, míg az előállított információ mennyisége hatványozottan nő minden egyes perccel, ebből adódóan az erőforrások beosztása válik kulcsá (Szőke-Milinte 2020). Az okostelefon felülete új és új külső ingerek (stimulusok) elvén működik, melyek felbontják a lineáris, koncentrált figyelmet, majd a visszarendeződik, és akkor érkezik az új inger – az agy

Az okostelefonon való böngészéskor az agy folyamatosan megéli az új és új ingerek (stimulusok) felbukkanását, amelyek felbontják a lineáris, koncentrált figyelmet, és miután visszaállt a fókusz, a folyamat előről kezdődik. Így az egyén elfárad, illetve megjelenik a multitasking, a figyelem hatékony megosztásának illúziója (Rab 2015; Adler és Benbunan-Fich, 2015) Az okostelefon viszont éppen a multitaskingot követeli, ezzel a külső stimulusok tömegét rászabadítva a felhasználó figyelmére. A másik problémát a beérkező ingerek „egysíkúsága”, ezek ugyanis leginkább képiek, így kialakul egyfajta egyensúlytalan állapot a képi ingerek javára, mely az absztrakció nehézségét, ezáltal a komplexebb gondolkodás megakadását okozza (Szőke-Milinte 2020).

A munkamemória átalakulása; a céltudatos és kontrollált megismerő tevékenység megváltozása: az okostelefon beleavatkozik az információfeldolgozás folyamatába, azáltal, hogy befolyásolja a munkamemóriába érkező információk útját. Az okostelefon alkalmazásai olyan befogadásra szoktatják a felhasználót, amelyben az információbefogadás szimultán (multitasking) történik nagyon sok információval, de valójában „darabosan” és hiányosan. Befolyásolva ezzel a tanulás kognitív folyamatát is, hiszen a tanulás a munkamemóriából a hosszútávú memóriába átmentett információk, tudáselemek folyamata. Ha azonban a munkamemóriába darabosan és hiányosan érkezik az információ, akkor az átmenet sérül, ezáltal a tanulás folyamata felületessé válik (Carr 2014, Szőke-Milinte 2020).

Mind-wandering jelensége: a mind-wandering a figyelem gyors, elemekről elemekre ugráló változása. Akkor tapasztalható, amikor a figyelem valamilyen olyan tárgyra irányul, amely nem köti le teljesen az erőforrásait, ezért tud el-el „barangolni” más tárgyakra, elemekre. A figyelem tudatos irányításának hiányaként is értelmezhető a mind-wandering. Ezért is lehet, hogy kapcsolat van a problémás okostelefon-használat és a mind-wandering között (Müller és mtsai 2021). Főként úgy, hogy az okostelefon tervezési elvében számol a figyelem ilyen természetével (Zuboff 2018).

Kognitív önbizalom: az ember számára fontos az információszerzésen keresztüli kompetenciaérzés. Általában a Z generáció tagjai esetén ez kettős paradoxonban fejeződik ki: 1. a Z generáció tagjai nagyobb számban szoronganak, depressziósak, sokszor épp önbizalmuk hiánya miatt – miközben az állandó online lét folytán az információk számolatlan mennyiségének befogadásával kognitív értelemben kialakul az erős kompetenciaérzés, önbizalom.⁶ 2. Miközben a kompetenciaérzés kialakul – a figyelem folytonos kifáradásával az agy „stresszhelyzetbe” kerül, a kognitív feldolgozás felületes szinten ragad, emiatt a kompetenciaérzés csökken (Szőke-Milinte 2020 nyomán).

A felsorolt módosulások a tanulás kognitív részelemeire korlátozódnak és összefoglalójellegűek. Emellett több egyéb tényező megemlíthető mint például a médiában való önfeltárás és annak minden veszélye, szorongással és testképzavarral együtt járó volta (Pikó, Kiss és Rátky 2022). De említhetők olyan átalakulások is, melyek megléte már az óvodáskorú gyerekek esetén nyilvánvaló (Szőke-Milinte 2020, Szőke-Milinte 2022).

⁶ A Z generáció előtti nemzedékek számára nem állt rendelkezésre az internet ilyen könnyen és gyorsan, valamint mennyiségét tekintve számos lehetősége.

2.2.2 A digitális bennszülöttség

Digitális bennszülöttnnek lenni nem csupán a kibertérben való otthonossággal jár együtt. Lehetünk valamiben „otthon”, érezhetjük úgy, hogy ránk lett méretezve, ez mégsem jelenti az árnyoldalak hiányát. A digitális bennszülöttség az én átalakulását magában foglalja, amely látható az IKT-eszközök és az ember viszonyának átformálódásában, vagy a világban tapasztalható unalomban. Előbbire számtalan, a köznyelvben elterjedt kifejezés szól, jelezve az okostelefon roppant hatását; mint a jól ismert *FOMO* (Fear Of Missing Out) vagy a *digitális detox* kifejezés.⁷ A technológiához való hozzáállásban ismeretes a technológiától való félelem (technostress, technophobia), és a kritikátlan imádat (technophilia) fogalmai (Kiss 2021 nyomán).

További kifejezések a jól ismert *véleménybuborék*/szűrőbuborék/médiabuborék (filter bubble) vagy a *visszhang-kamra* (Echo chamber)⁸. Az információ kapcsán beszélhetünk az ún. *information overload*, azaz az információs túlterhelődés jelenségéről is (Toffler 1984). Kiemelésre méltó az *algorithmic radicalization* és a *search engine manipulation effect* (SEME) is. Mindkettő szoros összefüggésben áll a szűrőbuborékok jelenségével, előbbi azt a radikalizáló tendenciát fejezi ki, amely az internetes keresésben érhető tetten, hiszen az algoritmus az egyre szélsőségesebb találatokat jeleníti meg a kereső fél számára.⁹ Utóbbi azt a torzítást vagy manipulációt jelenti, amely a különböző keresőmotorok kapcsán valósul meg. Léteznek specifikusan a COVID-19 kapcsán kialakuló szavak, mint az *infodemic* (amely a járvánnyal kapcsolatos információs zavart jelenti), vagy a *zoom fatigue* azaz a távoktatás, a kamerákon, képernyőkön keresztül érintkezés (vagy az önmagam folyamatos látása) iránti undor kifejezése. Végül megemlítenődnek a specifikusan okostelefonhoz kapcsolódott fogalmak, ilyen a *smombie* (smartphone és a zombie szó vegyüléke), a *ringxiety* („ring”, mint telefoncsörgés és „anxiety” szorongság) az a szorongás van szó, amely a telefon jelzései kapcsán ébred az emberben. A *FOBIA* (Fear Of Being Ignored Altogether) azaz a félelem attól, hogy az online térbe való posztolás abbamaradása voltaképpen az emberi mivolt megszűnésével jár. Valamint beszélhetünk *sharenting*ről (share=megosztás és parenting=gyereknevelés), amelyet azokról a szülőkről mintázták, akik a gyerekek szinte minden tevékenységét a közösségi

⁷ A digitális detox a képernyőhasználat ideiglenes és önkéntes megszüntetését jelenti. Az ingerekkel túltelített agy ebben a reaktív ingerszegény állapotában felbontja a dopamin rezisztenciát, így a detox utáni képernyőtapasztalásból adódó jutalomérzés „visszaáll” a rezisztenciát megelőző szintre.

⁸ A visszhang-kamra az információ azon torzítását jelenti, amelyet az egyén saját maga épít fel azzal, hogy az álláspontjával egyező oldalakat, szereplőket követ, így saját álláspontját a folyamatos megerősítés révén általánosként fogja fel.

⁹ Sajnos ez a jelenség a kockázatos tartalmú weboldalak esetén fokozottan érvényes (pl. a pornóoldalak vagy az ún. „gore” oldalak).

médiában rögzítik. A *nomophobia* a mobiltelefon hiányától való fóbiás félelmet jelenti. Végül említsük meg a szintén jól ismert *fantomrezgés* kifejezését is, amely egészen egyszerűen a telefon rezgésének (azaz értesítésének) téves észlelését jelenti (Kiss 2021).

Filozófiai-etikai értelemben talán mégis az *overchoice* (Toffler 1984: 263) és a *FOBO* (Fear of Better Options) jelenségei a leglényegibbek. Mindkettő a választás, a döntés lehetőségeinek nehézségeiről szólnak, előbbi inkább a döntési lehetőségek sokasága miatti nehézségeket, utóbbi pedig a döntés utáni megbánástól való félelmet emeli ki. A döntés metafizikai és etikai értelemben elsőrendű kérdés; a később tárgyalt unalom kapcsán ez láthatóvá válik.

A jelenségeket látva arra gondolhatnánk, hogy a problémás használat következményeiről van szó, mégis úgy tűnik, hogy a jelenségek magából a *használatból* következnek, mert az okostelefon-használat mélyebb, ösztönszerűbb emberi folyamatokra gyakorol hatást, a kifejezések pedig annak jelzői, hogy a Z generáció agyi struktúrái átalakulnak (Carr 2014).

A bennszülöttek „világképe”

Úgy tűnik, hogy a Z generáció két legmeghatározóbb fogalma az *unalom* és a *szorongás*. Ennek kifejtéséért lásd. *kiegészítő dokumentum*.

2.2.1.1 Az unalom

„Száz-kétszáz évvel ezelőtt az unalom még csak afféle vidéki nagyság volt, poros kis provincia. Ma: világvárosokkal, tengerekkel és repülőgépekkel rendelkező nagyhatalom.”

Írja Pilinszky János 1961-ben, amikor többek közt azon elmélkedik, hogy miért jelenik meg egyre sűrűbben az unalmat megtestesítő karakter az irodalomban (Hafner 1993: 161). A Magyar Értelmező Kéziszótár (1962) szerint:

„Az a rendsz. kellemetlen lelkiállapot, amelyre az jellemző, hogy akinek tétlenségében semmi sem köti le az érdeklődését, figyelmét; az az állapot, amelyben vki unatkozik.”

A következőkben két oldalról közelítjük meg az okostelefon-használattal kapcsolatos unalom-fogalmat. Tartalmi korlátok miatt a *kiegészítő dokumentumban* található az unalom klinikai-pszichológiai értelmezése, a következőkben a filozófiai értelmezéssel közelítünk az unalomhoz, Kierkegaardra és Heideggerre támaszkodva. Jelen elemzés – tartalmi korlátai miatt – nem tud kitérni a másik kulcsfogalom, a *szorongás* mélyebb megvilágítására.

2.2.1.1.1 Az unalom klinikai-pszichológiai értelmezése

2.2.2.1.2 Az unalom filozófiai megközelítése

Kierkegaard és az unalom

Terjedelmi korlátok miatt a kierkegaard-i elemzés a *kiegészítő dokumentumban* megtalálható.

Heidegger és az unalom

Heidegger szerint a filozófia kezdete az ember (az ittlét, a Dasein) alaphangoltságának felébresztésén keresztül történik, egyfajta „alászállásról” az unalom felszínesebb formáitól a mély unalom állapotáig (Schwendtner 1999). Jelen elemzés célja az, hogy az okostelefon-használat módusát elhelyezze ebben az alászállásban; hol vagyunk, amikor az okostelefonunkat használjuk?

Az unalom legfelszínibb rétege a várakozások közbeni gyors időtöltés vágya. Ez az az állapot, amikor az idő „késlekedik” (Heidegger 1929-30/2004: 138), a figyelmünk lekötésére tett kísérletek kifulladásnak. Az unalom ezen szintjén az idő külső akadályként jelenik meg, amit az ember képtelen lebírni (Heidegger 1929-30/2004).

A második szinten az ember unalmát azzal kerüli el, hogy átadja magát az éppen adódó tevékenységnek, az idő kitöltődik az unaloműzés tevékenységeivel. Ezt nevezi Heidegger *önmagunk hátrahagyásának* (Heidegger 1929-30/2004: 166), önünket az időtöltésnek adjuk át, önmagunkat a létezőkkel telítjük el. Ennek ára az, hogy az időt és ittlétünket beáldozzuk a jelenben való feloldódásért, ezzel az én kimetszi magát az időből, megszűnik számára a múlt és jövő tudata. Ez a csonkítottság tapasztalása, ami után nem marad más, mint az üresség¹⁰ (Heidegger 1929-30/2004: 170-171).

A második szint az okostelefon-használat közbeni flow tapasztalása. A flow-élményről általában pozitív értelemben beszélünk, de világos következménye az okostelefon kapcsán, hogy megszünteti az időtapasztalást, csak a mostok végtelen sorát adja, a jelenbe való belefeledkezést. Ez egyfajta menekülést is jelent (pszichológiai értelemben is – Kiss 2021): szorongás a múltban törtétek miatt, félelem az eljövendő történésektől. A kiutat értelemszerűen a jelenbe való elmerülés, az önfeledt feloldódás jelenti, ahol önmagunkat (és az időt) beáldozzuk a pillanatnyi békéért, a szorongás, az unalom elviselhetetlenségének időleges felfüggesztéséért.

Az alászállás utolsó pontja, valami olyasmi, ami elől nem lehet elmenekülni, ugyanis szituációtól függetlenül, bármikor rátörhet az emberre (Schwendtner 1999). Az unalom – túllépve tevékenységbe ölt időn – kialakítja a közömbösség állapotát (Heidegger 1929-30/2004: 187). A mély unalomban csődöt mond a létezőhöz való kapcsolódás, az üresség pozitív változását adva, ugyanis az túlmutat önmagán, a megvalósíthatatlan lehetőségekre utalva, amelyek az ittlét (az ember) lehetőségei (Heidegger 1929-30/2004: 193). Ezzel mintegy távolságot

¹⁰ Amely Heideggernél nem a semmi tapasztalatát jelenti, ellentétben a szorongással (Schwendtner 1999).

beiktatva a „parlagon hagyott” lehetőségek és az én közé, megnyitva az alaphangoltság felé az utat, kiszakítva az ittlétet a mindennapiságból. Úgy tűnik tehát, hogy *paradox módon* a lehetőségekhez való karnyújtásnyi távolság és az ennek ellenére mégsem megvalósításuk, azaz a cselekvőképesség bénultsága *egyszerre* a szabadság lehetősége is (Schwendtner 1999).

Az okostelefontól túlterhelt érzékek egyszer túltelítődnek, az ember rezisztenssé válik, ezzel a tompaság (közömbösség) állapotát. Az én ilyenkor paralizált; ámbár tehetne és érdemes lenne mást tennie, mégsem teszi – lehetőségeit parlagon hagyja. A tompaság motivátlanság, egyfajta unalom is; a középagyi dopamin-mediálta jutalmazórendszer alulműködésese (Blum és mtsai, 2000 idézi: Kiss 2021: 24). Mégis, a felhasználó ilyenkor nyerheti el a lehetőséget arra, hogy felismerje állapotának tarthatatlanságait, mert ilyenkor lesz, ámbár mérhetetlenül fáradttá, de végre szabaddá is. Így lesz tehát az okostelefon az unaloműzés tökéletes eszközéből maga a mély unalom.

2.2.1 „Bezárás”

A webkettes Z generáció énjének jóval nagyobb része vonódik be a kibertérbe, kialakul a közösségi médián látható, a lájkok és visszajelzések formálta virtuális személyiség, ami gyakran torzított vagy teljesen eltérő, az én valódi kilétéhez képest (Orehek és Human 2016).

Páratlan kihívás a 21. században olyan etikát építeni, amelyben az egyének közötti párbeszéd nem csupán a véleménybuborékok és visszhang-kamrák közötti céltalan küzdelem, és nem is csak virtuális-digitális *perszónák* szóváltásai. Az ént körülvevő hálók minősége összefüggésben van az én és a Másik közötti kötődéssel, a társas támasz és a kapcsolattartás gyakoriságával (Pléh 2014 nyomán), ezek feltétele pedig az embert és embert érintő párbeszéd.

Az etikaoktatásnak mindenképp fel kell hívnia a figyelmet arra, hogy a figyelmünkért folytatott harc következménye mennyire könnyen lehet a saját magunkról alkotott kép elcsúszása és az ebből adódó folyamatos csalódások, a Másikkal való párbeszéd képtelensége. És mennyire könnyen lehetne bárki „győztes”, mégis úgy tűnik, hogy senkinek sincs hozzá kedve.

2.3 Közösség és okostelefon

A közösség és okostelefon az ember „arcköze” terének társas viszonyaira vonatkozik, azaz jelen probléma tárgyalása nem a társadalmi, nagyobb ívű jelenségeinek vizsgálata. A közösségekre gyakorolt hatását illetően az okostelefon olyan mérvű változásokat hozott, amelyeket kiválóan lehet bemutatni paradoxonokon keresztül. Jelen alfejezet két paradoxonon keresztül ad betekintést a közösség és okostelefon etikai problémahálójába, az első az internet

paradoxonjaként elterjedt¹¹, idestova 25 éve ismert jelenség. A második a jelenlét-paradoxon. Ezentúl kiegészül egy rövid gondolatmenettel, amely az intim terek átalakulásával foglalkozik, a közösség problémája tehát a tér problémája is.

2.3.1. Az internet paradoxonja

A Magyar Tudományos Akadémia és a T-Mobile által elindított *21. század kommunikációja* kutatássorozat keretein belül Nyíri Kristóf még lelkesen üdvözölte a „mobiltelefonia” közösségépítésben vállalt hathatós szerepét. A mobiltelefon eszköz, amely a kapcsolattartás és a közösségépítés korábbi gátlóit átlépi, mindezt a hálózatba kapcsolt volta által (Nyíri 2010). A mobiltelefonból „okostelefon” lett, az internet pedig egyre inkább alárendelődik a közösségi médiának. Egyúttal felváltva a technológiai optimizmust a technológiai pesszimizmussal.

Noha a kutatássorozat 2001-ben indult, Robert Kraut és munkatársai már 1998-ban, majd 2002-ben előálltak az *internet paradoxonjának* elképzelésével, mely szerint bár az emberek az internetet a kapcsolattartásra és kommunikációra használják, mégis, az a társas kapcsolatok megromlását és a pszichológiai jóllét csökkenését eredményezi (Kraut és mtsai 2002), ezzel kifejezve az internet „hőskorában” annak ellentmondásos, vitatott és hatásait tekintve abszurd jelenségkörét.

Az újabb kutatások eredményei sem egyértelműek; nem tapasztalható ugyanis egyértelmű összefüggés az internethasználat és társas kapcsolat megromlása, de javulása között sem. A paradoxon tehát fennáll, fontos azonban azt látni, hogy az internet használata és a társas kapcsolatok viszonyában fontos összefüggések adódnak. Már Kraut és munkatársai is felismerték, hogy az ún. *drive-by* kapcsolódások, azaz a rövid ideig tartó, ismeretlenekkel való futó kapcsolat esetén szignifikánsan nagyobb az esély a negatív következményekre (Kraut és mtsai 2002). Az újabb kutatások szintén megjelölték annak a fontosságát, hogy kire irányul az internetes kommunikáció; a családtagokkal, barátokkal való kapcsolattartás alapvetően pozitív, míg az új kapcsolatok esetén a negatív hatások jöttek elő (Bessiere és mtsai 2008 idézi: Koronczai 2013:27).

Az internet paradoxonja azáltal, hogy az internet a személyi számítógépekről áttért az okostelefonokra, az okostelefon paradoxonjaként, de tovább él. Sőt, ha lehet így mondani, hatványozódott is, ami az okostelefon jellemzőiből adódik, főként mobilisságából. Szinte

¹¹ A paradoxon olyannyira elterjedt, hogy szinte már kollektív tudásként értelmezhető, mert általános tapasztalása az embereknek – legalábbis erről tanúskodik egy populáris, ismeretterjesztő videócsona tartalma: <https://www.youtube.com/watch?v=P1Nz8gwAaQg> 27:53-tól „fogalmazódik meg” az internet paradoxonja.

bárhol, bármikor elérhető, azaz szinte bárhol és bármikor esélyem van az új kapcsolódásokra. Főként úgy, hogy az internet paradoxonjának magyarázata mögött mélyebb társas összefüggések húzódnak.

Az internet hat az ember azon biológiai alapú evolúciós igényére, amely a társakkal való kapcsolattartásban, a társas viszonyok fenntartásában jelenik meg. Az internet a társakkal való kapcsolatainkot a korábbi módokhoz képest drasztikusan átalakította: az ember képes áthidalni az óriási távolságokat, egyszerre, akár szimultán kapcsolat kialakítására is van lehetősége. Ez okozza az ún. *megszaladás jelenségét*, amikor az ember – kielégítve evolúciós késztetését – az interneten keresztül felhalmozza kapcsolatait és kontaktjait (pl. ismerősöket gyűjt a közösségi médiában), így ezek a kapcsolatok kevésbé lesznek tartósak, erősek, mélyek, és kevésbé intenzívek, mint a korábbi kapcsolatok (Csányi és Miklósi 2010 idézi: Koronczai 2013: 6).

Olybá tűnik tehát, hogy az *okostelefon mobilitása* megágyaz a megszaladás jelenségének, hiszen csak az internethez való csatlakozás az, ami feltétel lehet az új kapcsolatok megtételében, más már nem nagyon. Adódik azonban egy másik összefüggés, ami tovább árnyalja a problémát.

Robin Dunbar társas agy elmélete szerint az emberi evolúciós fejlődés termékei a csoportba rendeződésnek köszönhető. A csoport ugyanis több szinten, nagyságától függően más-más módon tudta támogatni az egyént. Míg a legközelebbi kiscsoport egy közösségen belül az érzelmi támogatásért, addig a legkülső csoport a más csoportok elleni védekezésért volt „felelős”. Dunbar szerint ez a csoportszerkezet a mai társadalomban is megfigyelhető, méghozzá azért, mert összefüggés van az agy neokortex részének mérete és a legnagyobb, még kezelhető csoportmennyiség között. Ilyen értelemben tehát az ember legnagyobb, még kezelhető csoportja 150 főt tesz ki, majd koncentrikus körökben közeledve az egyénhez, egyre kevesebbet: 150-50-15-5. Ezt nevezzük a Dunbar-számnak (Dunbar 2010 idézi: Berán és mtsai 2017: 48-49). Az elméletet megerősítve sem az internet, sem a telefon jelensége nem írta át jelentősen a Dunbar-számot (Nyíri 2006; 2010).

A megszaladás jelensége a kapcsolatok minőségét befolyásolja, hiszen azok felületesebbé válnak az egyén kognitív kapacitásának korlátai miatt, végsősoron azonban a tartós kapcsolatok száma visszatér a Dunbar-számhoz. Ez a belső dinamizmus egyúttal belső *interferencia* is; az egyén folyamatosan gyűjti új kapcsolatait az eleve erre épített közösségi médiában, ám ezek a kapcsolatok „elhalnak”, visszatérve a még kezelhető Dunbar-számokhoz, és így tovább.

Mit okozhat ez a folytonos „körforgás”? Milyen következményei lehetnek annak, hogy a közösségi média kommentfelületein köttetett ideiglenes „szövetségek”, az online játék ideiglenes „bandái”, vagy a Tinder alkalmi partner-találásra finomhangolt alkalmazása csak felerősíti ezt az evolúciós mélységű belső interferenciát? Mennyire maradhat méltósággal rendelkező, megismételhetetlen személy valaki, öncél, és mikor fordul át „partnerre”, tárggyá, eszközzé?

2.3.2. A jelenlét-paradoxon

A dolgozat elsőszámú célzottjai, a web 2.0 világában élő Z generáció számára a közösségben való létezés ereje rendkívüli, ezt jelzi, hogy míg korábban az online létet fel lehetett bontani, addig ma egy folyamatos online (always ON) életstílust követünk (Boyd 2012 idézi: Kiss 2021: 44). Az *Én és okostelefon* kapcsán felsorolt sajátos kifejezések egy része (pl. FOMO vagy FOBO – Fear of Being Offline) pont ezt fejezik ki

Ebből ered a *jelenlét-paradoxon*. A folyamatos online jelenlét ugyanis együtt jár egyfajta térből (és időből) való kiszakítottsággal, kétszeresen is. A paradoxon a következő:

Adott egy *X* szereplő, aki fizikai értelemben *N* helyen van. *X* szereplő, mivelhogy okostelefon-használó, folyamatosan elérhető, valaki mással beszélget, rá fókuszál, figyelmét az online aktivitás köti le. Azaz virtuális értelemben már *M* helyen van. Ha *X* szereplőt valamilyen inger éri (rá esik a fejére egy filozófiakönyv) *N* helyen, akkor időlegesen elveszíti *M* helyen való virtuális tartózkodását, hiszen koncentrációját vissza kell pozícionálnia *N* helyre. Illetve fordítva; az inger *M* helyen a fizikai *N* lokáció „elvesztését” eredményezi. A paradoxon két következménnyel jár: 1. *X* szereplő „lélekben”, azaz figyelmével sem *N* helyen, illetve 2. *X* szereplő „testben”, azaz fizikailag sem *M* helyen nem tartózkodik. Fordítva felírva: éppenséggel mindkét helyen van, de „valójában” egyik helyen sem igazán. Egy köztes, figyelemmegosztott állapotban van, ahol folyamatosan döntenie kell, hogy éppen fizikai, vagy virtuális helyére csoportosítsa tartalékait. A paradoxon kiegészül a multitasking azon tulajdonságával, hogy a figyelem működőképes és hatékony megosztásának illúzióját adja (Rab 2015; Szőke-Milinte 2020). Következtetésképpen se itt, se ott nincs az illető, miközben az egyén az ottlét és az ittlét illúziójában van (Virilio 1993 idézi: Németh 2010: 59).

Ismerős látvány azon szülők példája, akik – miközben okostelefonjukon szöszölnek – mindeközben gyermekükkel is „beszélgetnek”. De az emberi érintkezés állandó képei ezek; a bizonyos tevékenységek közbeni virtuális terek nyitásának mozzanatai. A jelenlét paradoxon tér-probléma, az okostelefon eltüntette a teret mint kapcsolódási tényezőt, de helyébe nem a jelenlétet, hanem annak paradoxonját állította.

2.3.3. Az intimitás terei

A mobiltelefon magyarországi „karrierjének” elején az emberek nem tudták hogyan kell viselkedni azzal az emberrel, aki egy dobozt szorítva a füléhez közöttük volt. Nem volt a használati útmutató mellé etikai útmutató mellékelve, így annak kérdése, hogy a telefon milyen helyeken, milyen szituációkban alkalmazható – a felhasználó erkölcsi érzékére, intuícióira volt bízva. Tanulságos megnézni Kovács, Krajcsi és Pléh 2002-es felmérését, melyben arról kérdezték a résztvevőket, hogy milyen helyzetben tartják elfogadhatónak mobiltelefonjuk használatát. Például egy baráti összejövetel megszervezését a kitöltők legnagyobb része (27%) személyesen végezné ugyan, a mobil ott járt 25%-kal a nyomában. Az udvarlásban egyértelműbb kép rajzolódott ki: 72% személyesen képzelte. Még izgalmasabb, hogy szexuális együttlét alatt a kitöltők 3,2%-a soha nem kapcsolja ki mobiltelefonját, 22,6% nem, de nem is válaszol rá, szintén 22,6% általában kikapcsolja, míg 41,9%, azaz a kitöltők nagyobbik része mindig kikapcsolja telefonját. 20 évvel később egészen másképp tekintünk a telefonhasználat „etikettjére”, és csak legyintünk, ha valaki – miközben velünk társalog – „gyorsan elküld egy üzit”, vagy „lő egy képet instára”. Sőt, a szexuális együttlétek során is előfordul, hogy valaki inkább az eszközzel, semmit a Másikkal foglalkozzon.

Legyen szó mobiltelefonról vagy okostelefonról, a kutatások egyetértének abban, hogy az emberek igénylik az offline kapcsolódást is az online mellett (Nyíri 2010, Odgers 2018 idézi: Kiss 2021: 118). Ezt a COVID-19 tapasztalata végképp megerősítette. Noha azt látni, hogy a személyközi érintkezés során bevett gyakorlat az okostelefon használata (Kiss 2021).

Végül megemlítendő egy fontos aspektus; Emmanuel Lévinas, a fenomenológiai híres képviselője úgy gondolta, hogy az ember Másikért való felelőssége az *arc imperatívuszában* tárulkozik fel. Nem egy észlelt jelenségről vagy érzésről van szó, hanem egy normatív parancsról, amely az arc fenomenológiai tapasztalatán alapul, és ha nem is tette, de a Másik felé való odafordulásra hívja fel az ént (Lévinas 1994). Kérdésként felmerül, hogy a közösségi média felülete, az internet, az online játékok profiljai milyen hatással vannak az arc imperatívuszára. Mit okoz az ember számára az, hogy a Másikat nem valódi személyként, arcán keresztül látja, hanem csak egy virtuális perszóna torzított reprezentációján át?

2.4. Társadalom és okostelefon

Az első időkben a mobiltelefonnal rendelkezés egyfajta elszigeteltséget, különcséget jelentett. Nyíri szerint ez rövid időn belül megfordult; az lett kínossá, ha valaki nem rendelkezett

mobiltelefonnal (Nyíri 2006). 2020-ra a szociális elszigeteltség egzisztenciálissá fokozódott, már a hajléktalanok számára is prioritás az okostelefon jelenléte (Kovács 2020). Miközben bizonyos értelmiségi körökben a tudatosság ékességének tekintett az az ember, aki kiüzte életéből az okostelefonját.

Az internet azonban nem kiűzhető, mert már több mint fél évszázada az információk korát éljük. Az információs társadalom új emberi együttélést jelent, amelyben az információ mozgása (keletkezéstől a felhasználásig) meghatározó, mindent irányító szereppel rendelkezik, mely hálózatokon keresztül a korábbi intézményekre épülve új társadalmi rendet hoz létre (Szöke-Milinte 2020 nyomán). Az információ áldás és átok egyszerre. Jelen fejezet éppen ezt a kettőséget, ezt a paradoxonokban megnyilvánuló viszonyt kívánja láttatni. Így először a globalizmus-paradoxon, majd a biztonság-paradoxon, végül az információ-paradoxon bemutatására teszek – okostelefonos fókusszal – közelítési kísérletet.

2.4.1 Paradoxonok

2.4.1.1 Globalizmus-paradoxon

Noha az okostelefon kultúrafüggetlenül felbukkanó jelenség (Lee és Lee 2017), a használatban detektálható eltérés. Az okostelefon annál sikeresebb, minél jobban átveszi felhasználójának szokásait, minél inkább őrá van szabva. Ennek kulturális sajátjai is vannak, tehát az okostelefon kénytelen kultúrafüggetlenül kultúra függő lenni. A *globalizmus-paradoxon* azt fejezi ki, hogy a globalizmus annál inkább tud terjedni, minél inkább lokálissá válik, minél inkább hozzáidomul a környezethez (Sorbán 2019 nyomán).

2.4.1.2 Biztonság-paradoxon

Lawrence Lessig 1998-ban már fölveti a jogi és biztonságtechnikai aggályait az internetnek: *„a világ, ahova belépünk, nem a végtelen szabadság világa, ..., s nem az a világ, ahol bebiztosított a szabadság. A Kibertér azt a lehetőséget hordozza, hogy a lehető legnagyobb mértékben, s mindenre kiterjedően szabályozott térré váljék, olyanná, amiről még soha nem volt tudomásunk, s ami még sohasem és sehol nem létezett történelmünk során.* (Lessig 1998 idézi: Gyekiczky 2020)

A kibertér ilyen „lehetőségei” már beivódtak a mindennapjainkba – tavaly februárban jelent meg egy hír arról, hogy a Facebook virtuális valóságában, a metaverzumban „megerőszakoltak” egy nőt idegen férfiak. Szintén tavaly, májusban egy ismert könnyűzenei előadót „lestek meg” és örökítették meg videón, miközben a koncert után egy ismeretlen lánnyal van együtt. Az ügyből óriási botrány lett, hiszen az énekes mindeközben

párkapcsolatban volt. A közösségi médiában hamarosan megtalálták a légyott másik résztvevőjét, aki rengeteg gyűlölködő üzenetet kapott.

A társadalmi összekapcsoltság, az internet olyan veszélyek gyűjtőhelye is, amire – a korábbi időkhez képest – alig lehet felkészülni, rezilienciánkra, azaz rugalmas ellenállóképességünkre külön szükség van. A biztonság-paradoxon az információhoz kötődik. Utóbbi példa esetén szinte senki sem vetette fel az intim helyzetben lévő pár levideózásának etikai vonzatait. Ez abból adódhathat, hogy mára meg sem lepődünk az ilyen tartalmak felbukkanásán az interneten. A mobil és okos telefon a médiában lévő „feltárultsághoz” tökéletes eszköz, szinte észrevétlenül és rendkívüli gyorsasággal lehet bárkiről igen intim információkat „örökké tenni” a világhálón.

Lekövethetetlen, éppen ezért átláthatatlan, és mivel átláthatatlan, nem biztonságos. Az adatok védelméért tett erőfeszítések végül a *biztonság* vagy *átláthatóság paradoxonjába* fulladnak; minél inkább szeretnénk az adatok biztonságát, azaz átláthatóságát, követhetőségét, annál kevésbé biztonságosak az adatok, mert átláthatók és elérhetők bárki számára.

2.4.1.3 Információ-paradoxon

Az *információ paradoxonja* egy átfogó kifejezés arra, hogy a *hálózati társadalomban* áramló információk kiszámíthatatlanul viselkednek és folyamatosan létrehozzák a társadalom feszültségeit. Az ún. Moravec-paradoxon, a digitális kompetenciák paradoxonja, a választás paradoxonja mind-mind idetartozó, a sort pedig végtelenül lehetne sorolni. A problémát az okostelefon súlyosbítja, ugyanis mindez jóval közelebb kerül az ember személyes tereihez és idővilágához, ráadásul a paradoxonok következményei is sokkal gyorsabban érik el őt.

Az információ-paradoxon egyik aspektusa az információk keletkezésére és terjedésére vonatkozik; azt látjuk ugyanis, hogy *bár* minden eddiginél nagyobb és könnyebben elérhető információ áll rendelkezésre, *mégis* a dezinformációk, ál-hírek virágkorát, a felületesség és információs zavar korszakát éljük. Minél több információnk lett például a környezeti katasztrófáról, a környezeti károkozás csak nőtt. Minél több információnk lesz a problémás okostelefon-használatról, a gyakoriság csak növekszik. A hamis információk terjedése tulajdonképpen nem lekövethető, rengeteg buktatóval terhes, korlátozott kapacitásokkal egyszerűen nem ellenőrizhető. Ezt már évtizedek óta állítják a kutatók, mégis azt látni, hogy az álhírek sikere töretlen, sőt, a COVID-19 kapcsán ez a zavar soha nem látott magasságokba csapott. Az információ-paradoxon leírható két (önmagában már paradoxon) hatással, az egyik a közgazdaság számára ismert *visszapattanó hatás*, amely azt fejezi ki, hogy minél inkább törekszik valaki egy erőforrás kímélésére, az még inkább a kimerítést eredményezi. A másik az

elsősorban pszichológiában ismeretes *ironikus ellenhatás* jelensége, „*amikor is a szándék a kívánt esemény, a kitűzött cél ellentétét eredményezi*” (Farkas 2021: 11-12). Farkas Attila Márton könyvében (2021) a jelenség furcsa fenoménjét, nehezen megérthető voltát vizsgálja a modern tudatelméletek és a keleti filozófiai hagyomány segítségével. Valami misztikumról, anomáliáról van szó, amely az információ, az információn keresztül pedig a zsebünkig, az okostelefonig húzódik.

2.4.3 „Konklúzió”

A négy probléma tárgyalásának konklúziója problematikus, mondhatni; paradoxon. A paradoxonok nem jóhangzó formai fogásként, hanem minduntalan előre tolaikodó fenoménként jelentek meg a problémák feltérképezése során. A társadalom és okostelefon témája a leginkább elnagyolt, mert ez a többi probléma „derivátuma”, hiszen visszavezethető a társadalom a közösség problémájára és így tovább. De egyúttal a legösszetettebb is, mert hálózati társadalmunkban a kategóriák átlépnek egymásba, így a társadalom etikai problémája egyszerre foglalja magában az előző hármat is: a hagyományos *társadalmak* intézményeit az információ mozgása (és paradoxonjai) alakítja át; a *közösségek* lételeme az internet lesz, amely ezt a hálózatiságot megvalósítja (és paradoxonná teszi); átalakul az *én* struktúrája is, a család színterén, a képernyőkön keresztül; végül létrejön egy új, sajátos *idő*struktúra, amely egyrészt az idő felgyorsulását, másrészt a sorrendiség, egymásutániséget szünteti meg, átadva a végtelen (virtuális) térnek, amely magába olvasztja az időt, létrehozva – paradox módon – az időtlen időt a hálózati társadalomban (Castells 2005 nyomán).

3. Empirikus rész

3.1 Elméleti háttér

3.1.1 Problémás okostelefon-használat

Noha vitatott az okostelefon-függőséget vagy problémás okostelefon-használatot viselkedéses addikcióként kezelni, ez nem a jelenség léte, hanem önállóságára irányul (Panova és Carbonell 2018). Több kutató ugyanis a problémás okostelefon-használatot (=POH) a problémás internethasználat (=PIH) aspektusaként kezeli (Mok és mtsai 2014). Ez abból ered, hogy az okostelefon funkcióinak nagyrésze internethozzáféréssel elérhető, tehát rendkívül szoros a kapcsolódás. Bár vannak eltérések a két használat között, egyrészt az okostelefonnak adottak offline funkciói (mint a telefonálás és a fényképezés, de számtalan applikáció offline is működik), másrészt a két jelenség rizikó és protektív tényezői eltérőek (Choi és mtsai 2015).

Mégis a két jelenség között nagyon erős korreláció tapasztalható (Mok és mtsai 2014), továbbá szintén hasonló kapcsolat tételezhető a POH és a problémás közösségimédia-használat között (Yayan és mtsai, 2018), ráadásul a közösségi média használata elősegítheti a POH kialakulását (Mitchell és Hussain 2018). Jóllehet a három jelenség eltérő sajátosságokkal is rendelkezik (Rosen és mtsai 2013). Etikai szempontból még inkább összefonódik a három jelenség, így szinte elképzelhetetlen a steril különválasztás. A szakirodalom több különböző megnevezéssel illeti ugyanazt a jelenséget, gyakori az okostelefon-függőség kifejezés, mi a szakirodalmi disszenzus miatt a semlegesebb problémás okostelefon-használat kifejezést használjuk, mindamellet ez az elnevezés elkerüli a merev patologizálás szemléletét is (Kiss 2021).

A problémás okostelefon-használat az okostelefon túlzott használatát jelenti, melyet az egyén nem, vagy csak nehezen képes kontrollálni, így az életére negatív befolyással van, mert kihat az attitűdjeire és feladataira, előtérbe kerülnek a használatból eredő kezdeti örömek, hosszútávon azonban nem egészséges magatartásformává alakul (Kiss 2021). A problémás használatra leginkább a használat (túlzott) időtartama vezet (Pikó és Kiss 2019), sőt, az online idő jelezheti a közelgő problémás használatot, és leginkább azok a veszélyeztetettek, akik valamilyen pszichológiai háttértényező miatt kevésbé tudnak védekezni. A rizikó protektív elmélet megközelítésében azok az egyének, akik nem rendelkeznek olyan társas kapcsolatokkal vagy személyiségbeli tulajdonságokkal, amelyek védőfaktorként működhetnek, illetve rendelkeznek olyan veszélyfaktorokkal, amelyek a küzdelem eszközei az okostelefonba való meneküléshez (Kiss 2021). Nagyon fontosak továbbá az okostelefon sajátosságai is, okossága és mobilitása, hiszen ezek önmagukban veszélyt jelenthetnek az egyénre, mindamellet a tökéletes eszközt adják a halálról való megfélemezéshez, a mindennapi tevékenységekben való feloldódáshoz.

Az okostelefon magába ötvözi az internet előnyös tulajdonságcsokrát; anonim, azonnali, interaktív, virtuális, ezért a fizikai jelenléttel járó tényezők nem nehezítik, kényelmes, mert könnyen és olcsón hozzáférhető. A bevonódás egyszerű és rendkívül sikeres, az interakciók pedig irányíthatók (Demetrovics 2013). Másrészt a közösségi média vonzó jellegét; a tartalomhoz illesztett jutalomérzés (lájkok, kommentek stb. formájában, azonnal); és magának a használatnak a folyamatjellege (pl. a végtelen hírfolyamok) (Song és mtsai 2004).¹² Továbbá az okostelefon paraméterei is meghatározók; (1) a mobilitás és okosság, azaz a méretéből adódó könnyű elérés és az internethez való szélessávú csatlakozás könnyűsége. (2) A használat manuális jellege (Kiss 2021), alakja, formája, vagy például a kamera használatának

¹² Ez természetesen az internetre is igaz, a közösségi média még inkább felerősíti a jelenséget.

procedúrája. Valamint ne feledkezzünk meg a képernyő jelenlétéről, hiszen ez nem kizárólag az okostelefon sajátja. Kérdőívünkben, amikor arról kérdeztük a diákokat, hogy melyik a legszerethetőbb paramétere a telefonjuknak, akkor leginkább az „élénk” kijelzőt, vagy annak méretét emelték ki.

Gyakoriság és következmények

Sohn és munkatársai (2019) metaanalízisében népegészségügyi problémának határozták meg a problémás okostelefon-használatot, mivel az elemzett minta 23,3%-a bizonyult problémás használonak. Venkatesh és munkatársai (2019) még jelentősebb részarányokat állapítottak meg: 189 szaúd-arábiai fogorvoshallgató közül 136 (71.9%) számított problémás okostelefon-használonak. Egy 2022-es egyiptomi kutatás 1.380 vizsgált egyetemi hallgatójának mintegy 59%-a volt okostelefonfüggő (Okasha és mtsai 2022). Nunes és munkatársai (2021) egészen elképesztő, 70,3%-os gyakoriságot tapasztaltak 289 vizsgált, 15 és 19 év körüli fiatalnál. Magyar viszonylatban nagyon kevés vizsgálat elérhető, erre példa Kiss Hedvig és Pikó Bettina kutatásai, ők 2,5%-ot (Pikó és Kiss 2019) állapítottak meg, míg Kiss Hedvig doktori disszertációjában 4%-os prevalenciáról ír. Ezek az adatok már mértékükben jelzik, hogy a gyakoriság meghatározásakor más-más viszonyítási számokat használnak a kutatások, így valójában nincs alapunk összehasonlítani a hazai és nemzetközi adatokat, sőt a nemzetközi felmérések is nehezen összevethetők (Kiss 2021).

A POH következményei szerteágazóak: adódnak fizikai következmények (mint látásromlás, hátfájdalom, ínhüvelygyulladás stb.) és pszichikai következmények is (mint a társas kapcsolatok átalakulása, életmódra, munkateljesítményre, időkezelésre, gondolkodásmódra és produktivitásra gyakorolt hatások) (Kiss 2021). A felmérések alapján azok az emberek, akik több időt töltöttek a telefonjukkal; kognitív képességeik rosszabbnak bizonyultak, a FOMO és halogatás skálán magasabb értékeket értek el, a pszichológiai jóllét indexen pedig alacsonyabb pontszámokat értek el (Niu és mtsai. 2022; Fabio, Stracuzzi és Lo Faro 2022). A POH viselkedéses addikció, és mint ilyen, hajlamos a halmozódásra más függőségekkel (Lee és mtsai 2013 idézi Kiss 2021: 43). Így a problémás okostelefon-használat gyakori „partnerei” a problémás internethasználat, a problémás közösségimédia-használat, a játékfüggőség, a szerencsejátékfüggőség vagy az online vásárlás is (Mitchell és Hussain 2018). Mivel nagyon szorosan összekapcsolt jelenségekről van szó a POH, PIH és a problémás közösségimédia-használat esetén, ezért következményeiket illetően is hasonló eredményekről beszélhetünk (Kiss 2021).

3.1.2 A morális beállítódás

Morálnak, vagy morális attitűdnek valamely cselekvő olyan mentális állapotait nevezzük (jellemvonások, vélekedése, ítéletek, heurisztikák stb.), amelyek szerepet játszanak entitások (állapotok, események, cselekvések, individuumok stb.) morális értékelésében, illetve cselekvések morális szempontú kiválasztásában.

Az etika és erkölcs – bár a köznyelvben szinonimák –, sőt, sok gondolkodó azonosította a két fogalmat, az etika nem egyes cselekedetekre, hanem egyfajta metaszintet képviselve elvileg reflektál az erkölcsi jelenségekre (Nyíri 1988: 6). Az etika felosztható előíró (normatív), leíró (metaetika) és alkalmazott etikára. Ezen túl etikai iskolákra tartalmuk és történetük alapján. Etikailag vizsgálni valamit akkor érdemes, ha a morális cselekvőről (morális ágens) feltételezzük, hogy cselekedetért morálisan felelős (morális felelősség). Bernáth és Paár szerint akkor is érdemes a morális felelősség létét feltételeznünk, ha nem is tudjuk bizonyítani azt (Bernáth és Paár 2017). Mindenesetre, bár vita van a fogalommal kapcsolatban, a morális felelősség fogalma nem kerülhető meg az etika kapcsán. A morális felelősség alapja pedig a metafizikai értelemben vett szabad akarat (Bernáth 2014).

A filozófiai értelmén túl az etika rendelkezik más tudományok megközelítésével. Pszichológiai értelemben a moralitásnak ugyan legalább hat megközelítése ismert (Bandura 2016), amit ma az etika empirikus vizsgálatáról, az erkölcsi ítéletalkotás fejlődéséről gondolunk, az Jean Piaget és Lawrence Kohlberg klasszikussá vált elméletein, illetve ezek kritikáin alapszik (Vincze 2020). A hat megközelítés a következő: a pszichoanalitikus, a szociális tanulási, Hoffmann empátiaalapú moralitás modellje, a kognitív fejlődésmodell (Kamarás 2013), illetve a szociokognitív modell és a neuroetika (Bandura 2016). Mivel az elméletek jórészt Kohlberg eredményein múlnak, a kognitív fejlődésmodell kiegészítve érdemes a vizsgálatra.

Piaget elgondolásait Kohlberg fejlesztette tovább, aki már három szintet és hat szakaszt különített el az erkölcsi gondolkodás kognitív szemléletű fejlődésmodelljében. Az egyes szakaszok között a gyerekek a helyesről, kötelességeikről és társas viszonyaikról való gondolkodása egyre összetettebbé válik. A társadalomban, családban fennálló szabályok, konvenciókhoz képest helyezkednek el a fejlődés fokai; legelőször az prekonvencionális szakasz, amelyben a gyermek még csak a büntetés-jutalmazás dimenziójában fogja fel az erkölcsöt (1. és 2. szakasz). Majd a *konvencionális szakasz* következik, ahol már megjelenik a jó ideája, valamint a társadalmi rend fogalma és követése (3. és 4.). Ezt a konvenciók utáni, posztkonvencionális szakasz követi, amelyben már az emberi jogok és az egyetemes emberi értékek felismerése áll: 5. és 6. szakasz (1. táblázat) (Cole és Cole 2003).

Szakaszok és szintek	Életkor	Jellemzők
I. Szint: prekonvencionális		
1. Heteronóm erkölcs	3-8 éves kor	Büntetés elkerülése
2. Individualizmus, instrumentális, erkölcs, csereelv		Egocentrikus moralitás
II. Szint: konvencionális		
3. Kölcsönös személyközi elvárások, viszonyok és személyközi igazodás	Serdülők és felnőttek	A „jó” szerepeknek (jófiú, jókislány) való megfelelés. A „jóra” való törekvés
4. Társadalmi rendszer és lelkiismeret		A törvények és szabályok betartásán keresztül a társadalom működésének biztosítása
III. Szint: posztkonvencionális (elvi)		
5. Társadalmi szerződés (hasznosság és egyéni jogok)	A felnőttek 0-15%-a	Társadalmi megegyezésen alapuló etika
6. Egyetemes etikai elvek		Önálló erkölcsi irányelvek

1. táblázat: Lawrence Kohlberg elmélete az erkölcsi gondolkodás fejlődéséről. Forrás: Cole és Cole 2003: 564-565, McLeod 2013 alapján saját szerkesztés.

A konvencionális szakasz, amely az iskoláskor vége és a *serdülőkor*, rendkívül fontos az egyén erkölcsi gondolkodásának fejlődésében, mert a kutatók elméleti elköteleződésüktől függetlenül egyetértenek abban, hogy a serdülő életében a moralitás rendkívüli jelentőségű (Cole és Cole 2003).

Ebben a szakaszban az egyén – biológiai érése folytán – fokozottan átalakul, keresi saját identitását az átalakuló testében, a kognitív kapacitásának növekedése és empátiájának fejlődése folytán pedig egyre komplexebben gondolkodik az erkölcsi kérdésekben. Mindamellett a serdülő számára a felnőtt közeledtével ennek kihívásai is fontossá válnak (Cole és Cole 2003). Bár a serdülőkort a 4. szakaszba való átmenet jelzi, az erkölcsi érvelés módszereiben a 3. szakasz eszköztára tér vissza, ez leginkább az indoklások forrásában és az elvont érvelés helyett a konkrét, példákon keresztüli okfejtésben jelenik meg (Cole és Cole 2003; McLeod 2013). Az empátia fejlődése azért is nagyon lényeges, mert a serdülő sokkal könnyebben tud proszociálisan érvelni, könnyebben veszi át a másik nézőpontját, valamint nagyon fontos lesz az önmagához és másokhoz való hitelesség is (Cole és Cole 2003).

Az erkölcsi ítéletalkotás több más tényező függvénye is; egyrészt az erkölcsi gondolkodás fejlődésméleteinek barátai szerint az intellektuális fejlettség alapvető, sőt a magasabb szintű etikai gondolatmenetek, döntések feltétele (Cole és Cole 2003). Az elmélet kritikusai ezért is hangsúlyozzák a kognitív feltételeken túl a társas, társadalmi és emotív összetevőket (Aquino és Reed 2002). Ezentúl a morális értékek megítélését a kulturális kontextus is meghatározza

(Vincze 2020), valamint a kutatások kimutatták, hogy összefüggés található a magasabb szakaszok és az oktatás magasabb színvonala között (Cole és Cole 2003).

Az okostelefon-használat kapcsán is lényeges, hogy a gyerekek gyakran másképp viselkednek a valóságban, mint a képzelt helyzeteket illető állásfoglalásuk, ami – bár kevésbé – de a serdülőkorban is megmarad. Ezért is lett fontos fogalom a morális önazonosság (Moral Identity) és a morális önkép (Moral Self-Image MSI). A szociokognitív modell képviselői szerint a moralitás társas vonatkozásai, főképp az önkorlátozás képessége alábecsült a kognitív fejlődésmodellben (Aquino és Reed 2003), továbbá nehézség adódik abból is, hogy miként lehet, hogy az alapvetően fejlett moralitású egyének gyakran etikátlanul viselkednek. A kutatók ezt egyrészt a valódi morális attitűdök és a morális önkép diszkrepanciájával, valamint utóbbi képlékenyebb fogalmával magyarázzák (Jordan, Leliveld és Tenbrunsel 2015).

A morális attitűd ilyen változásáról szól az ún. morális elszakadás/kikapcsolás (Moral Disengagement) fogalma. A morális elszakadás a morális cselekvő azon képességét firtatja, amely az etikátlan cselekedet utáni negatív érzések csökkentését segíti elő (Jordan, Leliveld és Tenbrunsel 2015).

Kognitív, emocionális és társas elemeket egyaránt magában szintetizáló fogalom a morális képzelőerő (Moral Imagination) (Csillag 2012). A morális képzelőerő *„az a képesség, amely segítségével adott helyzetben az egyén képes a körülmények által meghatározott, saját gondolkodási sémái által vagy a szabályok vagy szabálykövető megfontolások által korlátozott lehetőségeken túl alternatívákat felfedezni és értékelni”* (Werhane, 2005: 358 idézi Csillag 2012: 51). A morális képzelőerő egyszersmind válasz arra, hogy az egyén – bár valóságérzékelése korlátozott és másoktól eltérő sémáin keresztül tele van mentális csapdákkal, szűrőkkel, amelyek befolyásolják a helyzetet illető etikus viselkedésben –, mégis képes az etikai konfliktusokban hatékonyan működni (Csillag 2012). A morális képzelőerő tehát komplex képesség, amely az egyén morális helyzetekben való boldogulását segíti elő (Csillag 2012 nyomán).

A morális beállítódás fogalma

A morális beállítódás a szakirodalomban használatos morális kompetencia, morális önazonosság, morális önkép, morális elszakadás és a morális képzelőerő fogalmaira épül. Tárgyakra irányul, (jelen esetben) speciálisan az okostelefon-használattal kapcsolatos morális attitűdök, erkölcsi ítéletalkotás és morális értékek vizsgálatára. Mivel komplex módon egyszerre jelenít meg tudást, képességet és attitűdöt, ezért kompetenciaként kezelendő.

3.1.3 A rizikó- és protektív elmélet

A pozitív pszichológia értelmében az ember pusztán „negatív” oldalról nem érthető meg teljesen, sőt, maga a probléma sem. Nagy felismerés az is, hogy az egészség kialakításáról, nem pedig a betegség kezeléséről van szó, azaz nagy szerepe van a megelőzésnek, prevenciónak is. A rizikó- és protektív elmélet abból indul ki, hogy egy addikció, problémás használat kapcsán elégtelen pusztán a rizikótényezőket feltárni, szükség van a védőtényezőkre is. A kettő „együttműködése”, azaz a rizikótényezők mellett a védőtényezők feltárása segíthet a leghatékonyabb prevencióhoz, mivel egyszerre foglal magába egyéni jellegű, illetve kontextuális tényezőket (Pikó 2012). A serdülők kapcsán a leglényegesebb rizikófaktorok közé az iskolai teljesítmény minősége, a kortárskapcsolatok milyensége, a pszichés zavarok, más függőségek, viselkedési zavarok és a szülőkkel való viszony tartozik, valamint az unalomra való hajlam és a szenzoros élménykeresés (Ford 2009 és Kalvin és Bierman 2017 idézi Kiss 2021: 15). A védőfaktorokat illetően elsősorban a személyiséggel kapcsolatos tényezők játszanak szerepet (Artuch-Garda és mtsai 2017), de a vallás (Kulis és mtsai 2012) és a sport is idetartoznak (Clark és mtsai 2015). Valószínűnek tűnik, hogy az intellektuális jóllét, az értelemmel telített élet is meghatározó szerepet vállal, azonban ennek mérése (így a korrelációk feltérképezése is) rendkívül problematikus a vizsgált tényező bonyolult és összetett volta miatt.

3.1.3.1 Önkontroll

Az önkontroll az ember több komponensű, akarattal irányítható mechanizmusa, amely által az egyén ellenállhat a kísértéseknek, megváltoztathatja viselkedését, hangulatát, illetve a saját célok, tervek, elgondolások elérésének valószínűségét segítheti elő. Többek között az ön- vagy mások megfigyelésével, a korrekciós magatartással és az önreflexió által (Barone, Maddux és Synder 1998 idézi Kiss 2021: 48). Mindamellet az önkontroll segíti az ént balanszírozni önmaga és környezete között, jelentősen hozzájárulva a mentális egészséghez (Baumesiter és Vohs 2004).

Az önkontroll és a problémás okostelefon-használat erősen összefüggőek; például az alacsony önkontroll és az okostelefon jelzéseire adott azonnali válaszreakciók között korreláció figyelhető meg (Berger, Wyss és Knoch 2018). Nagyon erős védőfaktor (Kim és mtsai 2018), sőt olyannyira lényeges az önkontroll szerepe az okostelefon-használat kapcsán, hogy egyenesen a legfontosabb védőfaktorként említik (Mei és mtsai 2016 idézi Kiss 2021: 48). Egy 2022-es metaanalízis erős negatív korrelációt talált az önkontroll és a POH között, erősebbet, mint az önbecsülés és a társas támogatás esetén (Ding és mtsai, 2022), azaz POH ellen

legjobban az önkontroll magas szintje védhet. Ebből következik, hogy az okostelefon prevenciós programjában szerepet kell adni az önkontrollnak.

3.1.3.2 Reziliencia

A pszichológiai reziliencia¹³ az ember rugalmas ellenállóképessége, konstruktív megküzdési stratégia a külső vagy belső problémákkal szemben (Robertson, Yan és Rapoza 2018). A serdülők és fiatal felnőttek körében jól működő védőfaktorként funkcionál a reziliencia (Kiss 2021). A magasabb rezilienciával rendelkező fiatalok kevésbé hajlamosak az online játékokkal kapcsolatos függőségekre, a problémás internethasználatra, illetve jobban védettek a kockázatos online magatartásoktól is, és természetesen a problémás okostelefon-használat is kevésbé áll fenn náluk (Robertson, Yan és Rapoza 2018; Shen 2020; Kiss 2021; Shi és mtsai 2022).

Egy pornógráf tartalmú videómegosztó oldal éves jelentésében az áll, hogy még mindig növekszik a weboldalt okostelefonon keresztül elérők számaránya, magasan megelőzve a személyi számítógépet.¹⁴ Ebből is látszik, hogy a POH egyik kulcsmozzanata, hogy a váratlanul és újonnan érkező, szinte detektálhatatlan gyorsaságú változásokkal telített kulturközegben az egyén rendelkezzen egy adaptív alkalmazkodási képességgel. Mindamellett a három legfontosabb védőfaktor egyikéről beszélünk az önkontroll és az önértékelés mellett. Mivel a hazai szakirodalom azonban nem állapított meg olyan erős negatív korrelációt az önértékelés és POH között, mint a másik két védőfaktor esetén (Kiss 2021), a reziliencia vizsgálata vált indokolttá.

3.1.4 A kutatási probléma

A hazai szakirodalomban nem fellelhető célzottan az okostelefonra méretezett morális nézőpontú prevenciós program, amely kiegészül az okostelefon-használat védőfaktorait és a problémás használatot felmérő skálával, ezzel ellenőrizve a program hatékonyságát. A cél egy ilyen program kialakítása volt a leginkább érintett korosztály számára etikaórák keretein belül, ezzel megelőzve a POH kialakulását.

3.2 Pedagógiai kísérlet

A kísérlet típusa

¹³ A „reziliencia” kifejezés a fizika területéről származik eredetileg, és az anyag rugalmasságát írja le (Einstein, Morais és Ting 2017).

¹⁴ Sőt, új kategóriát képeznek a vertikális felbontású videók, amelyek az okostelefon képernyőjéhez illeszkednek. (Pornhub Insights 2022)

Két kétcsoporthos kísérlet 8.-os és 11.-es diákokkal.

A kísérlet időtartama

Két középiskolai félév, csoportonként heti egy óra etikával.

1. 2022. szeptember 14. – 2022. december 14.
2. 2022. január 11. – 2023. április 21.

A projektfélév első üteme 2022 szeptembere és decembere között zajlott le. A projektfélév második üteme 2023 januárja és áprilisa között fog megvalósulni.

A gyakorlati foglalkozások céljai

- A tanulók értsék meg és lássák át az okostelefon etikai problémáit.
- A foglalkozások segítségével a problémás okostelefon-használat megelőzése.
- A foglalkozások erősítsék azokat a védőfaktorokat (reziliencia és önkontroll), illetve a morális attitűd azon változását (morális beállítódás), amelyek segítenek a problémás-használat megelőzésében.

A függő változó – a független változó

Függő változók:

1. a tanulók önkontrollja
2. a tanulók rezilienciája
3. a tanulók morális beállítódása
4. a tanulók okostelefon-használati szokásai

Független változó: az egy-egy féléves időtartamú összeállított tanítási program/projektmunka, a projektfélév.

3.2.1 A kísérleti és kontroll csoportok jellemzése

Az első projektfélévben 47 diák vett részt, míg a második projektfélév kiegészült két kontrollcsoporttal, így a teljes létszám 89 (2. táblázat).

	8. osztály	11. osztály
Kísérleti	18 fő	29 fő
Kontroll	20 fő	22 fő

2. táblázat: a kísérleti és kontrollcsoportok mintái.

A 8.-os kísérleti és kontroll csoport jellemzői

Anyai iskolai végzettség: 8 – doktori, 20 – felsőfokú, 5 – érettségi, 1 – nem érettségi, szakmai végzettség, 82,4% felsőfokú vagy doktori végzettségű az anyák közül. Apai: 6 – doktori, 23 – felsőfokú, 3 – érettségi, 1 – szakma, 1 – általános iskola. 85,3% felsőfokú vagy doktori végzettségű az apák közül.

A 11.-es kísérleti és kontroll csoport jellemzői

Anya iskolai végzettség: 5 – doktori, 26 – felsőfokú, 6 – érettségi, 2 – szakmai végzettség, 1 – általános iskola, 77,5% felsőfokú vagy doktori végzettségű az anyák közül. Apa: 3 – doktori, 32 – felsőfokú, 3 – érettségi, 1 – szakma, 1 – általános 87,5% felsőfokú vagy doktori végzettségű az apák közül.

Változók		Elemszám (fő)		Százalék/érték	
Lakhely Budapest Agglomeráció Vidék		34 (8.)	40 (11.)	8.	11.
		28	31	82,3%	77,5%
		3	6	8,8%	15%
		2	3	5,8%	7,5%
Életkor	8.	34		14,2 (szórás 0,62)	
	11.	40		17,2 (szórás 0,86)	
Nem Férfi Nő		34	40	8.	11.
		12	15	35,3%	34,5%
		22	25	64,7%	62,5%
Egy háztart. lakók száma	8.	34		4 (szórás 1,06)	
	11.	40		3,8 (szórás 1,03)	
Testvérek száma	8.	34		1,47 (szórás 1,37)	
	11.	40		1,25 (szórás 0,87)	
Családszerkezet Elvált Nem elvált		34 (8.)	(11.)	8.	11.
		7	16	20,6%	40%
		27	24	79,4%	60%
Anyagi helyzet (1-8 skálán)	8.	34		5,2 (szórás 1,2)	
	11.	40		5,3 (szórás 0,82)	
Okostelefon életkora	8.	34		24,7 hónap (szórás 13,16)	
	11.	40		29,1 hónap (szórás 17,03)	
Napi használat ideje	8.	34		2,88 óra (szórás 1,4)	
	11.	40		3,56 óra (szórás 1,27)	

3. táblázat: a kísérleti minta leíró statisztikája.

Első kísérleti csoport (8.)

Az első projektfélév első kérdőívét 17-en töltötték ki, a másodikat 18-an. A második projektfélév első kérdőívét 18-an töltötték ki.

3.2.2 A pedagógiai kísérlet céljai és hipotézisei

3.2.2.1 Célok

Jelen pedagógiai kísérlet komplex célrendszere négy szintre tagolódik, erről ad betekintést az 4. táblázat.

CÉL ₁	CÉL ₂	CÉL ₃	CÉL ₄
Eszmény	Prevenció	Védőfaktorok	Kérdéskultúra
Egzisztenciális jóllét, autentikus létmód, szemlélődő élet	A problémás okostelefon-használat megelőzése	A védőfaktorok (önkontroll és reziliencia) erősítése	Megtanulni kérdezni

4. táblázat: a projektfélév célrendszere, saját szerkesztés.

a. Eszmény

Minden nevelési program megfogalmaz magának egy eszményt, amelyért végsősoron, áttételesen az erőfeszítések irányulnak. Kísérletem eszménye a filozófia különböző boldogságeszményeihez vagy a helyes élet eszményeihez való közelebb férkőzés gesztusa; heideggeri értelemben az autentikus létmód által az „egzisztenciális jóllét” elérése, arisztotelészi kifejezéssel a szemlélődő élet, a döntésre képes, ezáltal szabad ember megvalósítása Sören Kierkegaard, Albert Camus és Jean Paul Sartre fogalomhasználatával.

b. Prevenció

A Z generáció tanulása, gondolkodása, időészlelése és emlékezete átalakulóban van, digitalizációval együtt járó vizuális tanulás kiszorítja a többi megismerési módokat (Szőke-Milinte 2020). Azt is látni, hogy az új és újabb generációk egyre inkább hajlamosak az új technológiai vívmányok használatára, és motiváltak is ebben (Charness és Bosman, 1992). Ez egyfajta kitettséget jelent az okostelefonnak. Ebből adódóan fokozottan indokolt a problémás okostelefon-használat jelenségére tudatosan, tervszerűen reflektálni, főként a gyerekek és a fiatalok körében. A szakirodalomban nagyon kevés a célzottan prevencióra hangolt publikáció, holott a kutatók egyetértenek abban, hogy a prevenció elsőrangú feladat (Kiss 2021). Mindamellet minél korábban szükséges elkezdni, mert egyre fiatalabb életkorra tolódik az okostelefon használatának kezdete (Kiss 2021), ami növeli a problémás használat kialakulásának esélyeit is (van Deursen és mtsai, 2015). Különösen veszélyeztettek a középiskolások és a fiatal felnőttek (Csibi, Griffiths és Demetrovics 2021). A sikeres prevenciót tehát célzottan az okostelefon „szenzitív időszakaira” kell időzíteni, valamint ezen időszakok színterére, az iskolába (Jang és Ji 2012). Főként úgy, hogy a prevenció jóval hatékonyabb, ha a lehető legfiatalabbakat célozza (Feith és mtsai, 2016). Illetve ki kell térnie a prevenciónak azokra az új jelenségekre és szokásokra is, amelyek eddig ismeretlen veszélyforrásokká válhatnak, pl. a médián keresztüli önfeltárás veszélyeire (Pikó, Kiss és Rátky 2022). A hatékony prevencióhoz azokat a tényezőket szükséges detektálni, amelyek a jelenség kialakulásának okozói. A problémás okostelefon-használat kialakulásának legerősebb öt oka: a közösségi média használata, a kockázatos tartalmak felkeresése, a magányosság, a szégyenlősség és a stressz (Prievara és Pikó 2016). Mivel azonban a problémás használat kialakulásában a pszichológiai tényezők is szerepet játszanak (a rizikófaktorok), ezért a szakirodalom szerint a hatékony prevenció feltétele a pszichoedukáció is (Kiss 2021).

c. Védőfaktorok

Nem csak a problémás használat proaktív kezelése, hanem – a pozitív pszichológia iránymutatása nyomán – a meglévő, a problémás használatot gátló faktorok, a védőfaktorok erősítése is feladat. Mivel a szakirodalom fontosnak tartja a prevenció szempontjából az önkontroll és a reziliencia erősítését (Kiss és Pikó 2018), sőt, az önkontrollt a legfontosabb védőfaktorként írja le (Mei és mtsai 2016), ezért jelen kutatás ezek erősítését tűzte ki céljául. Az önértékelés szintén nagy jelentőségű védőfaktor a szakirodalom tanúsága szerint (Sfeir 2021), azonban a magyar kutatások nem támasztották ezt alá, az önkontroll és reziliencia fontosabb védőfaktoroknak bizonyultak (Kiss 2021).

A problémás okostelefon-használat hatékony kezelése feltételezi a többkomponensű stratégiák alkalmazását, amelyben megvilágítást kapnak – a vizsgált védőfaktorok mellett – más védőfaktorok is (pl. az önértékelés), vagy a rizikófaktorok (pl. az unalomra való hajlam), illetve a szülői magatartásmintákra való építkezés is (Kiss 2021). Így – bár ezek mérése nem történt meg – a programkészítés homlokterében maradtak.

d. Kérdéskultúra

A kérdéskultúra az ún. gyermekfilozófia lényegi törekvése. A gyermekfilozófia mozgalmának legfontosabb elve a gyermekközpontúság, célja a hatékony önkifejezés és önálló gondolkodás, alapvető pedagógiai gesztusa pedig a kérdezés. De nemcsak a pedagógus oldaláról, hanem a gyermekek részéről is (Jakab 2010).

A gyermekfilozófia egyfajta hozzáállásról szól, amely nem szeretné a kérdező gyermeket a válaszokat visszamondó felnőtté változtatni, sőt, éppen ebben a változtatásban látja az önérvényesítés, önkifejezés gátlóit is (Kerekes 2010). Ezt jelenti a „válaszkultúra”, amit a gyermekfilozófia a *kérdéskultúrával* váltana fel, jelen kutatás ezen a szemléleten keresztül tekint az okostelefon-használat morálfilozófiájára.

A morális beállítódás kutatási kérdései

A morális beállítódás fogalma kapcsán két kutatási kérdéscsoportot határoztam meg:

1. Kérdéscsoport: a *szituációkban elfoglalt morális pozíció*, azaz mit jelent „etikusnak” lenni a különböző – okostelefonnal összefüggő – szituációkban? Mi lehet a szituációkban közös, mi a negatívabb és pozitívabb megítélés jele?
2. Kérdéscsoport: *etikai értékek*. A hagyományos etikai iskolák értékei (erényetika, következményetika és kötelességetika) milyen megítélésben tűnnek fel az okostelefonnal kapcsolatban? Melyik etikai iskola értékrendje áll a kitöltő gondolkodásához legközelebb?

3.2.2.2 Hipotézisek

A kutatás hipotézisei (H) a három vizsgált jelenség: a védőfaktorok, az okostelefon-használat és a morális beállítódás kapcsolataira, valamint a projektfélévvel való összefüggésére vonatkoznak.

H₁: Az összeállított és alkalmazott projektmunka (projektfélév) erősíti a védőfaktorokat (önkontroll és reziliencia).

H₂: Az összeállított és alkalmazott projektmunka (projektfélév) csökkenti az okostelefon-használat kérdőívben (SAS-SV) megjelenő problémás használat értékeit.

H₃: Az összeállított és alkalmazott projektmunka (projektfélév) és a morális beállítódás között kapcsolat mutatható ki, ideális esetben a projektfélév pozitívan befolyásolja a morális beállítódást.

H₄: A nyolcadikosok esetén nagyobb változás lesz tetten érhető a változóiban (két védőfaktor, a problémás használat és a morális beállítódás).

H₅: Az életkori sajátosságok miatt; a nyolcadikosok esetén hatékonyabb a prevenció (Feith és mtsai 2016).

H₆: Amennyiben a védőfaktorok erősödnek, úgy a morális beállítódás az okostelefon kapcsán negatív irányba tolódik el.

H₇: Amennyiben a védőfaktorok megerősödnek, úgy alacsonyabb értékeket mér a SAS-SV kérdőív.

H₈: Az önkontroll nagyobb hatással van az okostelefon-használatra, mint a reziliencia (Mei és mtsai 2016).

H₉: Az önkontroll nagyobb hatással van a morális beállítódásra, mint a reziliencia (Mei és mtsai 2016).

H₁₀: Kapcsolat van az okostelefon túlzott használata és a pozitív morális beállítódás között.

3.2.3 A pedagógiai kísérlet/projektfélév módszerei

3.2.3.1 Módszerek

A pedagógiai módszer struktúrája az eljárásokból, műveletekből és eszközökből áll. Minden módszer egy másik eljárásává alakulhat, miközben valamilyen pszichológiai műveletet (pl. analizálás, értékelés) mozgósít. Emellett a módszer feltételez valamilyen didaktikai eszközt is, a legalapvetőbb a szóbeli közlés. Tehát az alább bemutatott 5. táblázat komplex módon mutatja be a kísérlet módszereit, eljárásait és eszközeit.

MÓDSZER ₁	MÓDSZER ₂	MÓDSZER ₃	MÓDSZER ₄	MÓDSZER ₅
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Erőszakmentes kommunikáció eljárásmodja a tanár-diák, diák-diák interakciókban	Gamifikáció (pontrendszer, interaktivitás, feladatok, online felületek)	Szókratészi módszer Filozófiai praxis és a Gyermekfilozófia eszköztára	Feladatorientált értékelés (összművészeti szemléletű kreatív feladatok)	Módszertani jogyakorlatok az alternatív okostelefon-használat lehetőségeiről
--	---	---	---	--

5. táblázat: a projektfélév módszer-struktúrája, saját szerkesztés

a. *Erőszakmentes kommunikáció*

Az erőszakmentes kommunikáció az asszertív kommunikációhoz hasonló kommunikációs elmélet, amely Marshall Rosenberg, amerikai pszichológus nevéhez köthető (Rosenberg 2001).

Az EMK négy lépését (megfigyelés, érzés, szükséglet és kérés) mint pedagógiai eszközt a pedagógus a tanórák keretében használva jobban megérti a diákokat, és jobban megérteti önmagát a diákokkal. Az EMK használata továbbá a bizalmi légkör megteremtésében, akár az önértékelés, mint védőfaktor erősítésében is szerepet játszhat.

b. *Gamifikáció*

Manapság szinte nem képzelhető el óraterv gamifikációs megközelítés nélkül, vagy ha mégis, és csak ritkán kerül bele egy-egy tanóra menetébe; a tanár meglepetésére még a végzős diákok is úgy játszanak, mintha apró csöppségek lennének. Az ember rendelkezik a játék kapcsán egyfajta *fogékonysággal*. A játék voltaképp egyidős az emberrel, sőt, az ember voltaképpen *homo ludens*. Johan Huizinga szerint szinte bármi válhat játékká, illetve a történelemben azzá is vált, legyen szó a tárgyalások versengéses jellegéről vagy a politika belső játékaról (Huizinga 1990). A játék továbbá növeli az egyén motivációját a feladat elvégzésére, mindamellett a kognitív, szociális és érzelmi előnyei kétségbevonhatatlanok, melyek így növelik a tudáselsajátítás sikerességét (Faiella és Ricciardi 2015).

A kiegészítő dokumentum tartalmazza a projektfélév ütemtervét, amelyben az értékelés gamifikált módon valósul meg. A projektfélév pontrendszert alkalmaz, a pontszerzés a félév óráin való hozzájáruláspontokkal (hozzászólásokkal, az órán való egyéb aktív részvétellel, pl. mások meghallgatása, önálló feladatteljesítés stb.), és otthoni feladatok elvégzésével (kreatív feladatokkal), illetve avatárok elkészítésével, azaz a diákok személyes profiljának elkészítésével lehetséges. A pontrendszer alkalmazásának lehetőségéért és a remek kiegészítő ötletekért ezúton is köszönettel tartozom Osztrólczyk Saroltának, aki rendelkezésemre bocsátotta saját rendszerét.

c. *Szókratészi módszer, filozófiai praxis, gyermekfilozófia*

Az etikaoktatás Szókratész életmódját pedagógiai módszerként tovább örökölte, melynek lényege, hogy a tanári kérdések álláspontjaik továbbgondolására serkenti a diákokat. Az vélemény felülbírálása tehát nem tanári faktumként, külsőleg érkezik, hanem önálló aktusként belülről valósul meg a diák által. Az erkölctan oktatásának másik kiemelt eszköze a dilemma-diszkusszió (Kamarás 2013), amelyet Kohlberg alkalmazott az erkölcsi gondolkodás fejlődésének mérésében (Cole és Cole 2003). A dilemma-diszkusszió felszínre juttatja köznapi, életszerű példákon a mögöttes etikai mozgatókat, értékeket és attitűdöket.

A filozófiai praxis a nyolcvanas években elindult mozgalom, amely segítségnyújtást biztosít az embernek, de nem a pszichoterápia útján, hanem a filozófia eszközeivel. A filozófiai ülés során az illető beszámolhat gondolatairól, a filozófus pedig nem tesz egyebet, minthogy kérdéseket tesz fel, ezzel segítve, vezetve a tévelygő vendégét, aki így feltárhatja saját gondolatmeneteit, rejtett premisszáit és következtetéseit. A filozófiai praxis az intellektuális jóllét egyik feltételeként az értelemmel telített életet tűzi ki, a beszélgetések, ülések célja éppen ez (Sárkány 2004).

A gyermekfilozófia meséken, verseken, műalkotásokon keresztül, kérdések által láttat etikai, filozófiai problémákat, célja nem válaszok kimunkálása, hanem újabb kérdések megszületésének elérése (Jakab 2010). A pedagógus tehát összművészeti alkotásokon keresztül tudja a diákokhoz közelebb hozni az etikai konfliktusokat, kérdéseket, miközben az esztétikai nevelést is elősegíti.

A szókratészi módszer, a filozófiai praxis és a gyermekfilozófia mozgósított „kulturkincseinek” közös jegye a *kérdés*, a kérdezés aktusa, a kérdéseken keresztüli megismerés, tanulás. Jelen projektfélév az okostelefon-használattal kapcsolatos etikai problémákat kérdések útján, kérdések segítségével igyekszik tematizálni a diákok közreműködésével.

d. Feladatorientált értékelés

A pedagógiában ismeretes probléma a komplex tudások, képességek, attitűdök mérése, értékelése, ugyanis a teljesítményben komplex módon jelenik meg a tanulói személyiség: ismereteivel, képességeivel, attitűdjeivel, ezért nehéz úgy mérni, hogy ezt a komplexitást az értékelésben is meg tudjuk ragadni. A probléma feloldására több megközelítés ismert, ezek egyike az ún. feladatorientált értékelés. Ennek lényege, hogy úgy tudjuk felmérni, hogy a tanuló rendelkezik-e a vizsgált tudással, képességgel vagy attitűddel, ha képes megoldani azt a feladatot, amely kizárólag úgy oldható meg, ha rendelkezik ezekkel az elemekkel (Pálvölgyi 2020). Az etikaórák keretein belül a feladatorientált értékelésre a kreatív feladatok szolgálnak,

amelyek a pontrendszer részeként a diákok féléves, majd évvégi jegyeit adják. A kreatív feladatok olyan összművészeti-szemléletű gyakorlatokat jelentenek, melyek a téma valamilyen ismeretét előfeltételezik, de elsősorban a kreatív, váratlan, meglepő feladatmegoldást hivatottak előtérbe helyezni. A kreatív feladatok, valamint az órán használt összművészeti alkotások egyúttal a morális képzelőerő fejlesztését is segítik (Williams 1997 idézi: Csillag 2012).

A feladatok elkészítésénél fontos szempont volt az összművészeti jelleg mellett a humorosság, a kortárs problémák tematizálása és adott esetben a választhatóság élménye. A kiegészítő dokumentumban a két projektfélév ütemterveiben szerepelnek az egyes órákhoz tartozó kreatív feladatok is.

e. Módszertani jógyakorlatok

A módszertani jógyakorlatok a technológia, az okostelefon helyes, tudatos, célirányos használatára adnak kiváló alternatívákat, amelyek egyrészt a pedagógus módszertani kreativitását, másrészt a diákok használati érzékenységet finomítja. Elsősorban azokra a gyakorló pedagógusokra érdemes gondolni, akik praxisuk során oktatásra tudják hasznosítani az okostelefont, erre kitűnő példa Havassy András cikke (Havassy 2016). Másodsorban támaszkodunk az online elérhető, tudatos média- és eszközhasználatot elősegítő weboldalakra (pl. a három legnagyobb magyar telefonszolgáltató preventív programjai, PBS Kids, Saferinternetday stb.¹⁵). Illetve azokra a pszichológusokra, szakemberekre, akik online felületeken vagy személyesen nyújtanak segítséget a veszélyeztetett vagy problémás okostelefon-használónak, illetve mutatnak példát saját eszközhasználati szokásukkal, tippjeikkel.

3.2.3.2 Erkölcspedagógiai elvek

Az erkölcspedagógiai elvek a *kiegészítő dokumentumban* elérhetők az ütemtervekhez mellékelve.

3.2.4 A projektfélév témái

A projektfélév a 11., illetve a 8. osztályos diákok körében etikaóra keretein belül zajlott/zajlik, ez mindkét osztály esetén heti 45 percet jelent. A tanórák témáit a már bemutatott négy etikai probléma adja, de a NAT 2012-es, illetve 2020-as témáit figyelembe véve. A 11.-es osztály előbbi, míg a 8.-os utóbbi témáit követi, mert az új NAT nem tartalmazza az etika tantárgyat a középiskolákban többé, amit a jelen dolgozat írója elhibázott lépésnek tart.

¹⁵ Az irodalomjegyzékben szerepeltetem a helyes eszközhasználatot támogató weboldalak listáját.

A *kiegészítő dokumentum* tartalmazza a két projektfélév ütemterveit. Az első ütemterv ugyan jelzi, de a foglalkozások során nem tárgyalta olyan részletességgel az etikai problémákat, mint ahogy a második félév tervezi.

3.2.5 Adatgyűjtés

Az adatgyűjtés 2022 szeptemberében és 2023 januárjában történt az etikai engedélyek megszerzésével. Az adatgyűjtéshez online alapú (Google Űrlapok), önkitöltős kérdőívet használtunk (a kérdőív elérhető a kiegészítő dokumentumban). A kérdőíveket az első alkalommal 44-en, a második alkalommal 75-en töltötték ki.

3.2.6 Mérőeszközök

A mérőeszközök használatában a két projektfélév között aszimmetria van; az első félév csak a morális beállítódást mérte. A szakirodalom alaposabb áttanulmányozása után a használt mérőeszköz jelentősen átalakult, amire a morális beállítódás fogalmi nehézségei, valamint az okostelefon és az erkölcsi gondolkodás közötti szorosabb kapcsolat elemzésének igénye miatt került sor. A morális beállítódás kérdéssora a válaszok alapján javításra került, és itemszáma (az új kérdőívek használata miatt) csökkent. A vizsgálat kiegészült két védőfaktor (önkontroll és reziliencia), valamint a problémás okostelefon-használat kérdőívvel (SAS-SV). Az első kérdőív morális beállítódást vizsgáló kérdései közül 21 az új kérdőívben is szerepel, így az első projektfélév eredményei – bár csak részlegesen –, de felmérhetők.

Az alább bemutatásra kerülnek a használt mérőeszközök.

3.2.6.1 A problémás okostelefon-használat

A problémás okostelefon-használat vizsgálatához kérdőíves módszert használtam. Nagy itemszámú kérdőív alkalmazására a többi mérőeszköz egyidejű használata miatt nem volt lehetőség, ezért a nagyon megbízható Smartphone Addiction Scale (SAS) rövidített (SAS-SV) (Kwon és mtsai 2013) és lefordított verzióját Kiss Hedvig jóvoltából¹⁶ használtam (Pikó és Kiss 2019). A skála a *Smartphone Addiction Scale* (SAS), a *Korean Self-reporting Internet Addiction Short-form Scale* (KS-Scale) és a *Smartphone Addiction Proneness Scale* (SAPS) vegyítékéből tevődik össze (Kiss 2021). A kérdőív többször vizsgázott nemzetközi és hazai terepen is, így megbízhatósága nem kérdéses (Pikó és Kiss 2019; Fallahtafi és mtsai, 2020). A 10 ítemes kérdőív esetén megváltoztattam az ötfokozatú Likert-skálát négyfokozatúvá a szakirodalom

¹⁶ Ezúton is szeretném megköszönni neki a kérdőív rendelkezésemre bocsátását.

javallata alapján, így elkerülve a semleges, ezért a változásokat nehezebben nyomon követő válaszokat.

3.2.6.2 Morális beállítódás

Az etika területének empirikus jellegű kutatása igencsak nehézkesnek tűnik, hiszen az etikai jellegű fogalmak, mint az emberek értékei, elköteleződéseik rendkívül komplexek, nehezen mérhetők, mindamellett a morálfilozófusok vitáinak folyamatos kereszttüzében állnak.

Kohlberg nyomán az egyik megközelítés a dilemmák elemzésén, azaz klinikai interjúk jelentik, amely kiegészült kiegészítő kérdésekkel, amelyet később korszerűsítettek (*Defining Issues Test – DIT-1 és DIT-2*) (Cole és Cole 2003; Auger és Gee 2016). Idetartozó Geord Lind kérdőíve a *Moral Judgment Test (MJT)*, 2013-tól *Moral Competence Test (MCT)*. A MJT/MCT 6 itemet (dilemmát) tartalmaz, a dilemmák helyességéről kilenc fokozatú Lickert-skálán lehet választani (Lind 1998). A teszt széles körben használt és megbízható a szakirodalom szerint (Lind 2015).

A morális önazonosság mérésére Aquino és Reed 2002-ben megalkották a 13 itemes Morális Önazonosság Skálát (*Moral Identify Scale*), ami szintén megbízható mérőeszközként tartható számon (Glenn és mtsai 2010), valamint elkészült a kérdőív 16 kép-itemes alternatívája (*Moral Identify Picture Scale – MIPS*), ami az alkalmazhatóságát javíthatja a mérőeszköznek (Goranson, O’Fallon és Gray 2022).

A morális önképpel kapcsolatos mérőeszköz is elérhető (*Moral Self-Image Scale – MSI scale*), mely viszonylag fiatal és bár a szerzők validálták a kérdőívet (Jordan, Leliveld és Tenbrunsel 2015), alkalmazása még nem terjedt el. Megemlíthető még a hasonló sorsú 20 itemes *Moral Ideal Self Scale* is (Hardy és mtsai 2014).

A morális elszakadás mérésére Moore és munkatársai 2012-ben megalkották a 8 itemes *Morally Disengage Scale-t (MDS)*, amely hétfokozatú Lickert-skálán mér (Moore és mtsai 2012 idézi: Jordan, Leliveld és Tenbrunsel 2015).

Yurtsever (2006) pótolva a morális képzelőerő mérőeszközeinek hiányosságait, létrehozott egy 29 itemes sztenderdizált kérdőívet (*Moral Imagination Scale – MIS*). A mérőeszköz validitása került és megbízhatónak bizonyult, sőt, a kérdőív magyar fordítása és kipróbálása is megtörtént (Takács és mtsai. 2010 idézi Csillag 2012), azonban a kutatás kézirat formájában létezik, így nem elérhető a nagyközönség számára.

A hazai szakirodalomban kevés empirikus vizsgálat készült a közelmúltban a témával kapcsolatban, így magyarra lefordított kérdőívek alig vagy egyáltalán nem állnak rendelkezésre.

A szakirodalom – eddigi vizsgálódásaim alapján – még nem ismer (vagy nem tart lehetségesnek) olyan kérdőívet, amely az erkölcsi gondolkodást valamilyen tárggyal, jelen esetben az okostelefon jelenségével valamiképp összeköti. Ezért készítettem el az *Okostelefonos Morális Beállítódás Kérdőívet* (O-MBK). Alternatívaként szolgálhatott volna egy sztenderdizált kérdőív (pl. a DIT-2) szituációnak „okostelefonos” közegbe való átkonvertálása, az ilyen mérvű átalakítás azonban egyenértékű lett volna egy új kérdőív készítésével. Valamint azért is vállalkoztam saját kérdőív szerkesztésére, mert a sztenderdizált kérdőívek elérése és használata igencsak időigényesnek és bonyolultnak mutatkozott. Ennek oka az, hogy mivel ezeknek a kérdőíveknek nincs magyar fordításuk, így a lefordítással járó munkák (javítások, első használat utáni korrigációk stb.), valamint a kérdőívek nemzetközi intézményektől, szakemberektől való megszerzése fokozott nehézséget jelent. A morális beállítódás új, egyelőre kísérleti fogalma, valamint a hozzá készített mérőeszköz nyelvi értelemben legalább konzisztensnek tűnik, főképp azért, mert egy javításon már túlesett.

A *Okostelefonos Morális Beállítódás Kérdőív* (O-MBK) 27 itemből áll, és egy ötfokozatú Licker-skálán (1=teljesen rossz, 5=teljesen jó) kell a kitöltőnek eldöntenie szituációk, értékek helyességét. A kérdőív a következők alapján kapcsolódik a nemzetközi mérőeszközökhöz:

- Szituációkat ad meg, ahogy a legtöbb moralitással kapcsolatos mérőeszköz,
- A kérdőív néhány itemje kitér a morális önképre,
- Nyílt kérdésekkel utal a morális képzelőerő fogalmára,
- A MIPS alapján négy item képi formát kapott.

3.2.6.3 Önkontroll

Az önkontroll mérésére kérdőíves módszert alkalmaztam, amely az Aleksandra Luszczyńska és mtsai (2004) nevéhez köthető *Self-regulation Scale* (SRS) magyar változata (Kiss, Pikó és Fitzpatrick 2020).¹⁷ A szerzők szerint a kérdőív megbízható, nemzetközi mintán ellenőrzött, illetve már hazai alkalmazására is van példa (Kiss, Pikó és Fitzpatrick 2020). A kérdőív hét itemet tesz ki, a válaszadás egy négyfokú Likert-skálán keresztül történik. Az állításokat a válaszadónak saját magára vonatkoztatva kell eldöntenie.

3.2.6.4 Reziliencia

A reziliencia mérésére a *Connor–Davidson Reziliencia Skála* (CD-RISC) 25 itemmel rendelkező (Campbell-Sills és Stein 2007), magyarra fordított és rövidített (10 itemes) verzióját

¹⁷ A fordítás a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézetének munkatársainak munkáját dicséri.

használtam (Járai és mtsai 2015). A nemzetközi irodalomban verifikált kérdőív megbízhatónak bizonyult. A Likert-skálát ennél az eszköznél is négyfokozatúvá alakítottam.

	(Részleges) O-MB	(Teljes) O-MB	SAS-SV	Önkontroll kérdőív	Reziliencia kérdőív
2022. szeptember	X				
2023. január		X	X	X	X
2023 április		X	X	X	X

6. táblázat: a mérések ütemezése a skálákkal.

3.2.7 Eredmények

A pedagógiai kísérlet második fázisa, üteme a dolgozat írásakor kezdődött, így értelemszerűen a kísérlet eredményeinek bemutatására és értékelésére nincs mód. A kísérlet áprilisban zárul le. Az első kérdőív morális beállítódást vizsgáló kérdései közül 21 az új kérdőívben is szerepel, így az első projektfélév eredményei – bár csak részlegesen –, de felmérhetők. Ebből adódóan a hipotézisek ellenőrzése az adatok hiányában még nem lehetséges.

Az adatelemzéshez az IBM® SPSS® Statistics 21.0-es verzióját használtam. A részeredmények adatait leíró statisztikával kezdtem, melyben először a két felmérés átlag és szóráserőtekeit vizsgáltam, majd egymintás t-próbával ellenőriztem az átlagok változását. A táblázatok a szignifikáns változókat mutatják (7. és 8.táblázat.).

Változó	t	p	Szignifikancia (%)	1. felmérés átlag	2. felmérés átlag
27. Második randin vagyok a Margitszigeten. Úgy látom, hogy jól alakulnak a dolgok. Egyszer csak előveszi a telefonját és nyomkodni kezdi	-3,699	0,002	99,8	1,529	1,176
29. Miközben teázok egy barátommal, aközben telefonozom.	-2,214	0,042	95,8	2,235	1,706
54. Mi az okostelefon legfőbb feladata szerinted? Fejtsd ki röviden, néhány mondatban!	-2,328	0,033	96,7	18	16,647

7. táblázat: a részleges O-MB kérdőív egymintás t-próbájának 8-os részeredményei

Változó	t	p	Szignifikancia (%)	1. felmérés átlag	2. felmérés átlag
14. A korosztályomhoz képest ... használom az okostelefonomat	2,84	0,009	99,1	2,250	2,625
30. Telefonozás tanórán.	-4,164	0,000	100	3,791	2,750
44. Kötelességem nem nyomkodni a telefont, amikor társaságban vagyok, függetlenül attól, hogy beszél-e bárki vagy sem.	4,799	0,000	100	2,54	3,50

8. táblázat: a részleges O-MB kérdőív egymintás t-próbájának 11-es részeredményei

Elvethető a nullhipotézis a táblázatban jelzett változók esetén, mert szoros (szignifikáns) kapcsolat a két mért átlagok között a 8-os csoport esetén 27, 29 és 54-es változónál, a 11-es csoport esetén a 14, 30 és 44-es változónál. A további változók esetén azonban nincs szignifikáns változás. Ha a t érték negatív, akkor az első mérés eredményei magasabbak, mint a második mérés eredményei. Ha pozitív, akkor a második mérés eredményei magasabbak, az elsőé alacsonyabbak.

A 27-es, 29-es és 54-es változók esetén a t érték negatív, azaz átlagok csökkentek az első felméréshez képest, a skálán mért adatok alapján a 27-es és 29-es változón szituációinak értékelése negatívabb irányba tolódott el. Míg az 54-es változó nyílt végű kérdés volt, itt az okostelefon feladatainak meghatározásakor az információ, kommunikáció és szórakozás irányába tolódtak a válaszok az átlagok változása alapján.

A 14-es változó esetén a t érték pozitív, azaz átlagok nőttek, így a diákok a korábbiakhoz képest többre becsülik a használati idejüket. A 30-as változó esetén negatív a t érték, itt az átlagok csökkenését tapasztaljuk az első felmérés átlagához képest. A 44-es változó átlagai nőttek, a változás mértéke itt a legjelentősebb.

A másik elvégezhető adatelemzés a változók szerint gyűjtött adatok korrelációanalízise volt. A statisztikai elemzés célja az volt, hogy az Okostelefonos Morális Beállítódás kérdőív változóit (10-15; 26-34; 43-58) a reziliencia (60-69) és az önkontroll (36-42), valamint a SAS-SV (16-25) változóival vesse össze. Erről ad betekintést a 9. táblázat. A táblázat a legerősebb korrelációkat tartalmazza, illetve abban az esetben az összes korrelációt, ha az adott kérdőív változónak több mint a fele korrelál az adott O-MB változóval.

Változók		p 0,05	p 0,01
8. Kísérleti			
<i>O-MB</i> 15. Alapvetően én döntöttem el, hogy mikor okostelefonozok	<i>SAS-SV</i> 24. A tervezettnél hosszabb ideig használok az okostelefonomat.	-	-0,776
<i>O-MB</i> 13. Naponta átlagosan ennyi időt töltök az okostelefonommal:	<i>Reziliencia</i> 62. Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.	-	-0,663
<i>O-MB</i> 15. Alapvetően én döntöttem el, hogy mikor okostelefonozok	<i>Önkontroll</i> 42. Munkámat összpontosítva végzem, és semmi sem terelheti el figyelmemet tevékenységi tervemről.	-	-0,740
8. Kontroll			
<i>O-MB</i> 14. A korosztályomhoz képest ... használok az okostelefonomat 53. Az okostelefon jobb emberré tesz.	<i>SAS-SV</i> 19. Nem vagyok képes megenni okostelefon használat nélkül. 23. Folyamatosan nézegetem az okostelefonomat, hogy nehogy		0,774 0,665

(14-16-17;19-25) (53-18;20-23)	lemaradjak valamiről valamely közösségi oldalon (Twitter, Facebook stb.).		
<i>O-MB</i> 54. Mi az okostelefon legfőbb feladata szerinted? Fejtsd ki röviden, néhány mondatban!	<i>Reziliencia</i> 63. Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.	-	-0,752
<i>O-MB</i> 14. A korosztályomhoz képest ... használom az okostelefonomat	<i>Önkontroll</i> 37. Ha figyelmem elterelődik, nem okoz nehézséget, hogy gyorsan visszatérjek a témához.	-	-0,691
11. Kísérleti			
<i>O-MB</i> 32. Telefonozás temetésén.	<i>SAS-SV</i> 20. Türelmetlen és ingerlékeny vagyok, ha nincs a kezemben az okostelefonom.	-	0,719
<i>O-MB</i> 33. Telefonozás esküvőn.	<i>Reziliencia</i> 68. Úgy érzem, én irányítom az életemet.	-	0,597
<i>O-MB</i> 52. Hasznos, ha a társaságban mindenkinél van telefon.	<i>Önkontroll</i> 36. Ha szükséges, képes vagyok hosszú ideig egy tevékenységre összpontosítani.	-	0,638
11. Kontroll			
<i>O-MB</i> 14. A korosztályomhoz képest ... használom az okostelefonomat. 32. Telefonozás temetésén. (14-16;20-24) (32-18;20-23)	<i>SAS-SV</i> 22. Nem fogom abbahagyni az okostelefon használatát akkor sem, ha az nagymértékben befolyásolja a mindennapi életem. 23. Folyamatosan nézegetem az okostelefonomat, hogy nehogy lemaradjak valamiről valamely közösségi oldalon (Twitter, Facebook, stb.).		0,666 0,871
<i>O-MB</i> 43. Kötelességem lerakni a telefont, amikor valaki hozzám beszél.	<i>Reziliencia</i> 69. Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.	-	0,774
<i>O-MB</i> 30. Telefonozás tanórán.	<i>Önkontroll</i> 39. Ha egy tevékenység problémaközpontú hozzáállást követel meg, kontrollálni tudom érzelmeimet.	-	-0,626

9. táblázat: Az Okostelefonos Morális Beállítódás és a SAS-SV, Reziliencia és Önkontroll korrelációi.
Pearson-féle korreláció eredményei.

A táblázat a legmagasabb r értékeket jeleníti meg, így tudunk a legbiztosabban a két változó összefüggéséről beszélni. Minél szorosabb két változó között a kapcsolat, az r érték annál közelebb van az 1-hez.

Az első pár esetén az r érték negatív, tehát minél magasabb a 14-es változóra adott érték, annál alacsonyabb lesz a 24-es változó értéke és fordítva, azaz a két változó között fordított arányú kapcsolat van. A második és harmadik pár esetén szintén negatív korreláció látható, a negyedik esetén pozitív, így ha az 53-as változóra (Az okostelefon jobb emberré tesz) nagyobb

pontszám kerül, ezzel együtt a 23-as változóra (Folyamatosan nézegetem az okostelefonomat, hogy nehogy lemaradjak valamiről valamely közösségi oldalon (Twitter, Facebook stb.)) szintén, azaz a kapcsolat egyenes arányú.

3.2.8 Diszkusszió

Változó	t érték	Értékelés
8-os csoport		
27. Második randin vagyok a Margitszigeten. Úgy látom, hogy jól alakulnak a dolgok. Egyszer csak előveszi a telefonját és nyomkodni kezdi	-3,699	Pozitív irányú elmozdulás, belátás, felismerés.
29. Miközben teázok egy barátommal, aközben telefonozom.	-2,214	Pozitív irányú elmozdulás, belátás, felismerés.
54. Mi az okostelefon legfőbb feladata szerinted? Fejtsd ki röviden, néhány mondatban!	-2,328	Hangsúlyeltolódás, előtérbe kerül az okostelefon feladatainál a kommunikáció és információszerezés.
11-es csoport		
14. A korosztályomhoz képest ... használom az okostelefonomat	2,84	A diákok saját okostelefonnal töltött idejüket a korosztályukhoz képest többre becsülték, ami a felismerés jele lehet.
30. Telefonozás tanórán.	-4,164	Pozitív irányú elmozdulás, belátás, felismerés.
44. Kötelességem nem nyomkodni a telefont, amikor társaságban vagyok, függetlenül attól, hogy beszél-e bárki vagy sem.	4,799	Pozitív irányú elmozdulás, belátás, felismerés. A kötelességérzet értékelése a társas helyzetekben javult, nőtt.

10. táblázat: az egymintás t-próba részeredményeinek értékelése

A magasabb t érték alapján látható, hogy a 11-es csoport változásai jelentősebbek, mint a 8-os csoporté, a kísérlet jelenlegi fázisában a 11-es csoport magasabb értékeit nem tudjuk magyarázni, talán az életkori sajátosságokból ered, ennek igazolására azonban nincs mód. A 11-es csoport úgy változott többet, hogy kevesebb kísérleti órán vett részt (óraelmaradások miatt). A 6 változó esetén 3-ban (27, 29, 30) az Okostelefonos Morális Beállítódás kérdőív szituációkra vonatkozó kérdései jelennek meg, míg 2 (44, 54) esetén az értékek, valamint a 14-es az önkép kapcsán. A 8-os csoport erkölcsi gondolkodásuk jellemzői miatt közelebb áll a konkrét elemeket magában hordozó szituációkhoz, így ezzel magyarázható a szituációk túlsúlya. A 11-es csoport esetén az életkorból adódóan lehetséges az értékek és az önkép megjelenése, hiszen a hitelesség fontossága és az elvontabb gondolkodás jellemzi ezt az időszakot (10. táblázat). A 21 kérdésből 6-nál tapasztalt szignifikáns változás alacsonynak tekinthető, további beavatkozásra van szükség az arány növelésére.

A korrelációanalízis eredményeiből látható, hogy a mintán vizsgált O-MB kérdőív kérdései ígéretesen kapcsolódnak a vizsgált további kérdőívek változóihoz. Különösen a SAS-

SV (Smartphone Addiction Scale – Short Version) kérdőív változójánál, főképp a kontrollcsoportok esetén van látványosabb összefüggés a 14-es, 32-es és 53-as O-MB kérdéssel. Ez arra enged következtetni, hogy a kísérleti osztályoknál a fejlesztés hatására a morális beállítódásban változás történt, ezért nem mutat olyan szoros együttjárást az addikciós skálával. Érdekes összefüggés továbbá, hogy a kontrollcsoportok esetén a reziliencia magasabb értékű korrelációt mutatott, mint a kísérleti csoportok, ahol az önkontroll értékei voltak magasabbak. Az egyes korrelációpárok könnyedén értelmezhetők, mint az utolsó pár, ahol minél helytelenebbnek ítéli a kitöltő a telefonozást tanórán, annál magasabb pontszámokat ér el az önkontroll változóban. Addig más párok további megvilágítást igényelnek, mint a 11-es kísérleti csoport esetén az O-MB és reziliencia közötti változók viszonya. Ugyanakkor a megnövekedett telefonhasználatot támasztja alá, a 8. osztályos adatokban a kísérleti csoportok esetében elvégzett korreláció számításban a korrelációs együttható – előjelű, azaz fordított együttjárás figyelhető meg az adatokban: ahogy nőtt a telefonozásra fordított idő úgy csökkent a reziliencia és az önkontroll. Ezen a ponton sokkal tudatosabban kell a kísérletben a morális beállítódás fejlesztését tervezni a kísérlet további időszakára. Ezért a köztes mérésnek a jelentősége a kísérlet eredményessége szempontjából kiemelkedő.

3.2.9 Limitációk és a kutatás további irányvonalai

A kutatás egyik legfontosabb korláta a morális beállítódás kísérleti vizsgálatának nehézsége. A szakirodalom inkább szűkebb keresztmetszetben méri fel az etikai lényt, megmaradva 1-1 változónál. Az O-MB morális attitűd vizsgálata a tapasztalatok alapján nem tűnik elég pontosnak. Bár az eszköz javítása megkezdődött az első projektfélév során, az idő- és kapacitáshiány miatt a kérdőív sztenderizációja nem valósulhatott meg, így további felmérések szükségesek a mérőeszköz értékeléséhez. Fontos kutatási irány lesz a pedagógiai kísérlet tapasztalatai és eredményei alapján a morális beállítódás kísérleti fogalmának pontosabb, alaposabb meghatározása, valamint az egyéb, moralitással kapcsolatos fogalmak implementációja (mint a morális önazonosság vagy a morális képzelőerő). Lényeges továbbá az eszköz által gyűjtött adatoknak a nemzetközi kérdőívek adataival való összevetése, ezáltal az eszköz sztenderdizálásának előkészítése. Továbbá az ötfokozatú Lickert-skála kibővítése és páros számmá alakítása is indokoltnak tűnik a vizsgált tényező mérésnek komplexitása és jellege miatt.

Az összeállított kérdőív (69 item) túl hosszú lett a tapasztalatok fényében, többek közt ezért is hiányzott az önbecsülés védőfaktorának vizsgálata, továbbá a rizikófaktorok mérése, ez további kutatásokkal orvosolható.

További korlátot jelent, hogy a kontrollcsoportok esetén több változó tényező nehezíti a tisztánlátást; ugyanis a kontrollcsoportok etikaóráit más pedagógus vezeti, így nehezedik a projektfélév sikerességéről való megbizonyosodás.

Az idő és energiahiány miatt hiányoztak a kvantitatív módszerek mellett a kvalitatív mérések is, de a jövőben ezt a kiegészítés megtétele prioritást fog élvezni, mert ezzel gazdagabb betekintés nyerhető a komplex tényezőkről, főként a morális változókról.

Önálló kutatási súlyt jelent a közösségimédia-használat elemzése és morális változókkal való összehasonlítása. Valamint igencsak ígéretes irány a problémás okostelefon-használat és a különböző „etikai hozzáállások” (mint a deontológia vagy az eudaimónia) kapcsolata, a további összefüggések megvilágítására.

Tervezem a kutatás jövőbeli folytatását ezeknek a hiányosságoknak és korlátoknak kiküszöbölésével, valamint a lehetséges irányok figyelembevételével.

A pedagógiai kísérlet tapasztalatainak leírása a kiegészítő dokumentumban található.

3.3 Lezárás

OTDK-dolgozatom három része az okostelefon olyan szerepét kívánta láttatni, melyben nem a jelenben való elmerülés, nem az unalom, nem a virtuális perszónák közötti szóváltások és nem az információs zavarok tárgya, hanem valamiféle eszmény, értelemmel bíró élet céleszköze. Ehhez szükség volt a legfontosabb morális útvesztők, etikai problémák artikulálására, amelyek filozófiai-etikai perspektívából vizsgálták az okostelefon fenomenjét.

A dolgozat pedagógiai kísérlet során védőfaktorokkal és a problémás okostelefon-használat jelenségeivel vegyítve kívánta megvalósítani a morális szemléletű vizsgálódást, erre szolgált a morális beállítódás fogalma. A kutatás hipotéziseinek ellenőrzése noha még hátravan, a részeredmények alapján reményt keltő kép rajzolódik ki. A filozófiai alaphangoltság még ugyan „alszik”, de itt az ideje felébreszteni a második projektfélévvel.

A problémák illetően felosztása tehát nem kész egész, valójában sosem teljesen befejezett, mindig változó. „Óvatos” kalandként is felfogható, amely mindig kontextus-érzékeny, kontúrjainak rajzolója, a pedagógus kézjegye.

Bibliográfia

- Adler, R. F., és Benbunan-Fich, R. (2015). The Effects of Task Difficulty and Multitasking on Performance, *Interacting with Computers*. 27(4), 430–439. Doi: 10.1093/iwc/iwu005
- Aeon B., Faber A., Panaccio A., Pérez-Gonzalez J.-C. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLoS One*. 16(1) Doi: 10.1371/journal.pone.0245066

- Al-Habaibeh A., Watkins M., Waried K., Javareshk Bathaei M. (2021). Challenges and opportunities of remotely working from home during Covid-19 pandemic. *Global Transitions*. 3, 99-108. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.glt.2021.11.001>
- Aquino, K., és Reed, A. (2003). The self-importance moral identity. *Journal of personality and social psychology*. 83. 1423-40. Doi: 10.1037/0022-3514.83.6.1423.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., és López-García, M. (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. Doi: 3389/fpsyg.2017.00612
- Auger, G. A., és Gee, C. (2016). Developing moral maturity: An evaluation of the media ethics course using the DIT-2. *Journalism & Mass Communication Educator*. 71(2). 146-162. Doi: 10.1177/1077695815584460
- Augustinus, Aurelius. (1987). *Vallomások*. Gondolat kiadó, Budapest.
- Bandura, Albert. (2016). *Moral Disengagement How People Do Harm and Live With Themselves*, Worth Publishers, New York. 1-48.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Self-regulation. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, 499-516.
- Berán, E., Unoka, Zs., Soltész, P., Rácz, A., Kardos, P. és Pléh, Cs. (2017). Az ego-központú szociális háló és a kötődési stílus összefüggései. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 72 (4), 47-68. Doi: 10.1556/0016.2017.72.1.4
- Berger, S., Wyss, A., és Knoch, D. (2018): Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals [Absztrakt]. *Computers in Human Behavior*, 86. 45–51. Doi: 10.1016/j.chb.2018.04.031
- Bernáth, L. és Paár, T. (2017). Szabad-e hinnünk az erkölcsi felelősségben? *Magyar Filozófiai Szemle*, 61(3), 9-30. Elérés: http://real.mtak.hu/77935/1/Bernath_Laszlo_Paar_Tamas_Szabad_e_hinnunk_az_erkolcsi_felelossegeben_1_u.pdf (2023. 01. 16.)
- Bernáth, László. (2014). A szabadság rejtélye. *ELPIS Filozófiatudományi Folyóirat* 1(13), 18-33. Elérés: http://elpis.hu/issues/13/elpis13_bernath.pdf (2023. 01. 16.)
- Boros, Gábor. (2016. Szerk.). *Filozófia*. Akadémiai kiadó, Budapest. Digitális verzió. Elérés: <https://mersz.hu/boros-filozofia/> (2023. 01. 16.)
- Broadband Search. Average Time Spent Daily on Social Media (Latest 2022 Data). Elérés: <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media> (2023. 01. 16.)
- Cain, Susan (2016). *Csend A hallgatás ereje egy harsány világban*. Háttér, Budapest.

- Campbell-Sills, L. és Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 20(6), 1019–1028. Doi: 10.1002/jts.20271
- Carr, Nicholas. (2014). *Hogyan változtatja meg agyunkat az internet? – A sekélyesek kora*. HVG könyvek. Budapest.
- Castells, M. (2005). *Az információ kora. Gazdaság, társadalom, kultúra 1. kötet. A hálózati társadalom kialakulása*. Gondolat, Budapest.
- Chalmers, David J. (2022). *Reality+: Virtual Worlds and the Problems of Philosophy*. W. W. Norton.
- Charness, N., és Bosman, E. A. (1992). Human factors and age. In F. I. M. Craik és T. A. Salthouse (szerk.), *The handbook of aging and cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 495–551.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 308–314. Doi: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Clark, A. J. és Chalmers, D. (1998). The Extended Mind, *Analysis* 58, 7–19.
- Clark, H. J., Camiré, M., Wade, T. J., és Cairney, J. (2015). Sport participation and its association with social and psychological factors known to predict substance use and abuse among youth: A scoping review of the literature [Absztrakt]. *International review of sport and exercise psychology*. 8(1), 224–250. Doi:10.1080/1750984X.2015.1068829
- Cole, M. és Cole, S. (2003). *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Cosmides, L., Tooby, J. (2004). Evolúciós pszichológia – alapozó kurzus. In Pléh Csaba, Boros Ottilia (szerk.) *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris, Budapest, 38–58.
- Csak ha érdekel (2022) Modern párkapcsolatok, jövőkép, populizmus, hamis történelem. Youtube. Elérés: <https://www.youtube.com/watch?v=P1Nz8gwAaQg> (2023. 01. 16.)
- Csépe, Valéria (2001). Kognitív fejlődés és mobil információs társadalom. In: Nyíri, Kristóf (szerk.) *Mobil információs társadalom*. Tanulmányok. Budapest, Magyarország: Westel, MTA Filozófiai Kutatóintézet, 75-82.
- Csibi, S., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. és munkatársai (2021). Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within the ‘Components Model of Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 616–631 Doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Csillag, Sára. (2012). Az emberi erőforrás menedzsment mint morális útvesztő. Etikai kérdések az emberi erőforrás menedzsment tevékenységben. PhD-értekezés. Budapest. Elérés: <http://phd.lib.uni-corvinus.hu/661/> (2023. 01. 16.)

- Datareportal (2012) Digital 2012: Global Digital Overview. Elérés: <https://datareportal.com/reports/digital-2012-global-digital-overview?rq=Overview> (2023. 01. 16.)
- Datareportal (2022) Digital 2022: Global Overview Report. Elérés: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report> (2023. 01. 16.)
- Demetrovics, Zsolt. (2013). Viselkedési addikciók: spektrumszemléletű kutatások. Akadémiai doktori értekezés. 30–31. Letöltés: http://real-d.mtak.hu/656/7/dc_372_12_doktori_mu.pdf (2023. 01. 16.)
- Ding, Yueming & Wan, Xiao & Lu, Guangli & Huang, Haitao & Liang, Yipei & Yu, Jingfen & Chen, Chaoran. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 13. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1029323.
- Donald, Merlin. (2001). *Az emberi gondolkodás eredete*. Osiris tankönyvek, Budapest.
- Duke, É., és Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity [Absztrakt]. *Addictive Behaviors Reports*. 6, 90–95. Doi: 10.1016/j.abrep.2017.07.002
- Eisenstein, E., Morais T. D., Ting, E. (2017). Resilience and Preventive Parenting. In: Young, K. S., és Nabuco de Abreu, C. (szerk. 2017). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. Springer Publishing Company, New York. 161-176.
- Fabio, R. A., Stracuzzi, A., & Lo Faro, R. (2022). Problematic Smartphone Use Leads to Behavioral and Cognitive Self-Control Deficits [Absztrakt]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7445. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127445>
- Faiella, F. & Ricciardi, M. (2015). Gamification and learning: a review of issues and research. *Journal of e-Learning and Knowledge Society*. 11 (3). 13-21. Doi: 10.20368/1971-8829/1072
- Fallahtafti, Sadeq et al. (2020). Psychometric Properties of the Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) in a Sample of Iranian Adolescents [Absztrakt]. *International Journal of Developmental Science*, vol. 14, no. 1-2, pp. 19-26. Doi: 10.3233/DEV-200002
- Farkas, Attila Márton. (2021). *Céljainkon túl 21. századi buddhista tanulmányok a tudat, az idő és a valóság természetéről*. A tan kapuja. Budapest.
- Feith, H. J., Melicher, D., Máthé, G., Gradwohl, E, Füzi, R., Darvay, S., és mtsai (2016). Tapasztalatok és motiváltság: magyar középiskolások véleménye az egészségvédő programokról [Absztrakt]. *Orvosi Hetilap*, 157(2), 65–69. Doi: 10.1556/650.2015.30338

- Feng, K., és Qingsong, T. (2023). The relationships between happiness motives and problematic smartphone use in young adults: A weekly diary study, *Computers in Human Behavior*, Volume 139. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107557>.
- Frankl, Viktor E. (2018). Az ember az értelem keresése közben In: *Többlet. Különkiadvány. Logoterápia és egzisztenciaanalízis*, Kolozsvár – Budapest, 117-132.
- Gazzaley, Adam, Rosen Larry, D. (2016). *The Distracted Mind. Ancient Brains in a High-Tech World*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts, London, England.
- Niu, G-f., Shi, X-h., Zhang, Z-l., Yang, S-y., Jin S-y. és Sun X-j. (2022). Can smartphone presence affect cognitive function? The moderating role of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 136(2):107399 DOI: 10.1016/j.chb.2022.107399
- Glenn, A. L., Koleva, S., Iyer, R., Graham, J., & Ditto, P. H. (2010). Moral identity in psychopathy [Absztrakt]. *Judgment and Decision*, 5(7), 497-505.
- Goranson, A., O’Fallon, C. és Gray, K. (2022). The moral identity picture scale (MIPS): Measuring the full scope of moral identity, *Self and Identity*, 21(6-9, 609-643, Doi: 10.1080/15298868.2021.1990118
- Grimmel, P. (2020). Digitale Ethik und Ethics by Design. *BvD-NEWS* 2020/2. 24-30.
- Gyekiczky, Tamás (2020). A digitális társadalom olvasatai – I. Jogászvilág. Elérés: https://jogaszvilag.hu/vilagjogasz/a-digitalis-tarsadalom-olasatai-i/#_ftn15 (2023. 01. 16.)
- Hafner, Zoltán (1993. szerk.). *Pilinszky János összegyűjtött művei. Tanulmányok, esszék, cikkek 1. (1941-1965)*. Osiris kiadó, Budapest, 161.
- Hardy, S. A., Walker, L. J., Olsen, J. A., Woodbury, R. D., & Hickman, J. R. (2014). Moral identity as moral ideal self: Links to adolescent outcomes. *Developmental Psychology*, 50(1), 45–57. Doi: <https://doi.org/10.1037/a0033598>
- Havassy, András (2016). Az okostelefon használatának néhány lehetősége és tapasztalata a gimnáziumi oktatásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 66. 9–12. sz., 80–87.
- Heidegger, Martin. (1989). *Lét és idő*. Gondolat kiadó, Budapest.
- Heidegger, Martin. (2001). *A fenomenológia alapproblémái*. Osiris kiadó, Budapest, 282-332.
- Heidegger, Martin. (2004). *A metafizika alapfogalmai. Világ, végeesség, magány*. Osiris kiadó, Budapest, 116-225.
- Huinzinga, Johan (1990). *Homo Ludens*. Universum Reprint, Szeged.
- Lévinas, Emmanuel. (1994). Az Arc meztelensége. Riporter: Nemo Philippe. Fordította: Mártonffy Marcell. *Műhely* 1994/1, 4–8.
- Jakab, György (2010). A gyermekfilozófia esete a digitális „bevándorlókkal” és „bennszülöttekkel”, *Többlet*, 2(5) 60-76.

- Jang, M. H., és Ji, E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(4), 288–300. Doi: 10.1111/j.1744-6155.2012.00344.x
- Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., Nagy, L., Csókási, K., és Kiss, E. Cs. (2015). A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*. 15(1), 129–136. Doi: 10.17627/ALKPSZICH.2015.1.129
- Jordan J., Leliveld MC., és Tenbrunsel, AE. (2015). The Moral Self-Image Scale: Measuring and Understanding the Malleability of the Moral Self. *Frontiers in Psychology*. 6:1878. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01878
- Kamarás, István. (2013). Tanítható-e az erkölcs? *Neveléstudomány*, 1(4). pp. 6–20.
- Kardos, András (1999). A homogeneitás tere. *Thalassa*. 10(2-3). 120.
- Kerekes, Erzsébet (2010). Gyermekefilozófia. In: Gál, L. és Egyed, P. (szerk.) *Fogalom és kép*, Kolozsvár, Presa Universitara Clujeana/Kolozsvári Egyetemi Kiadó, 131-149.
- Kierkegaard, Sören. (1978). *Vagy-vagy*. Gondolat, Budapest.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, JK., Chung, Y. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth [Absztrakt]. *PLOS ONE* 9(5). Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097920>
- Kim, H-J., Min, J-Y., Min, K-B., Lee, T-J., és Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data [Absztrakt]. *PLoS ONE*, 13(2), Doi: 10.1371/journal.pone.0190896
- Kiss, Hedvig, és Pikó, Bettina. (2018). Az önkontroll, az önértékelés és a nem szerepe a problémás internet- és okostelefon-használatban. In: Lippai Edit (szerk.): *Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése, kivonatkötet: Változás az állandóságban*. Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest. 220.
- Kiss, H., Pikó, B., és Fitzpatrick, K. M. (2020). The digital divide: Risk and protective factors and the differences in problematic use of digital devices among Hungarian youth. *Children and Youth Services Review*, 108. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104612>
- Kiss, Hedvig. (2021). A problémás internet-, okostelefon- és közösségi média- használat jellegzetességei, protektív és rizikótényezők a fiatalok körében. PhD-értekezés. Letöltés: <https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10810/> (2023. 01. 16.)
- Kovács, K., Krajcsi, A. és Pléh, Cs. (2002). Mobilhasználat, időgazdálkodás és extraverzió. In: *Mobilközösség - mobilmegismerés: Tanulmányok. A 21. század kommunikációja*. MTA Filozófiai Kutatóintézet, Budapest, pp. 179-200.

- Kovács, Vera (2020) Mégis, minek az okosteló a hajléktalanoknak, meg a cigánytelepre? MÉRCE. Elérés: <https://merce.hu/2020/02/28/megis-minek-az-okostelo-a-hajlektalanoknak-meg-a-ciganytelepre/> (2023. 01. 16.)
- Koronczai, Beatrix. (2013). A problémás internethasználat és internetfüggőség mérése, valamint személyiségpszichológiai jellemzői. PhD értekezés. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest. Elérés: https://ppk.elte.hu/file/koronczai_beatrix_dissz.pdf (2023. 01. 16.)
- Központi Statisztikai Hivatal (2021). Digitális társadalom. Elérés: <https://ksh.hu/s/helyzetkep-2021/#/kiadvany/digitalis-tarsadalom/internetelereshez-hasznalt-eszkozok> (2023. 01. 16.)
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49–74. Doi: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kulis, S., Hodge, D. R., Ayers, S. L., Brown, E. F., és Marsiglia, F. F. (2012). Spirituality and religion: intertwined protective factors for substance use among urban American Indian youth [Absztrakt]. *The American journal of drug and alcohol abuse*. 38(5), 444–449. Doi: 10.3109/00952990.2012.670338
- Kwon, M., Dai-Jin, K., Hyun, C., & Soo, Y. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PlosOne*, 8(12): e.83558. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee, C., és Lee, S-J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*. 77, 10–17. Doi: 10.1016/j.childyouth.2017.04.002
- Lind, G. (2015). Favorable learning environments for moral development – A multiple intervention study with nearly 3.000 students in a higher education context. *International Journal of University Teaching and Faculty Development*, (4)4.
- Lind, G. (1998). An Introduction to the Moral Judgment Test (MJT). Kiadatlan kézirat. Konstanz: University of Konstanz. Elérés: http://www.moralcompetence.net/pdf/Lind-1999_MJT-Introduction-E.pdf (2023. 01. 16.)
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Dona, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation. Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*. 37. 555–566. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.026>
- McLeod, Saul (2013) Kohlberg's Theory of Moral Development. Simply Psychology. Elérés: <https://www.simplypsychology.org/kohlberg.html> (2023. 01. 16.)
- Mitchell, L., és Hussain, Z. (2018). Predictors of Problematic Smartphone Use: An Examination of the Integrative Pathways Model and the Role of Age, Gender, Impulsiveness, Excessive

- Reassurance Seeking, Extraversion, and Depression. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 8(8), 74. Doi: <https://dx.doi.org/10.3390%2Fbs8080074>
- Mok, J-Y., Choi, S-W., Kim, D-J., Choi, J-S., Lee, J., Ahn, H., Choi, E-J., és Song, W-Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students [Absztrakt] *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817–828. Doi: <https://dx.doi.org/10.2147%2FNDT.S59293>
- Müller, M., Sindermann, C., Rozgonjuk D., & Montag C., (2021). Mind-Wandering Mediates the Associations Between Neuroticism and Conscientiousness, and Tendencies Towards Smartphone Use Disorder. *Frontiers of Psychology, Personality and Social Psychology*. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.6615>
- Němeček, Karel. (2020). Internet memes as reservoirs of meaning: Interpreting the Doomer. Diploma értekezés, Masaryk University, Brno.
- Németh, András. (2010). *Emberi idővilágok Pedagógiai megközelítések*. Gondolat, Budapest. 54-60.
- Nunes, P. P. D. B. és munkatársai. (2021). Factors related to smartphone addiction in adolescents from a region in Northeastern Brazil [Absztrakt]. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 2749-2758. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>
- Nyíri, Kristóf. (2006). Mobiltárs a szélessáv sodrában. *SHAPES OF THINGS TO COME – Die Zukunft der Informationsgesellschaft* című, 2006. febr. 15–17-én Berlinben rendezett konferenciáján tartott előadás magyarra fordított, szerkesztett szövege.
- Nyíri, Kristóf. (2010. összeállító). *Mobilvilág a kapcsolat és közösség új élményei*. Magyar Telekom Nyrt, Budapest.
- Nyíri, Tamás. (1988): *Alapvető Etika*. Pázmány Péter Hittudományi Akadémia Levelező Tagozat, Budapest.
- Okasha T, Saad A, Ibrahim I, Elhabiby M, Khalil S, Morsy M. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its correlates in a sample of Egyptian university students. *International Journal of Social Psychiatry*. 68(8):1580-1588. Doi:10.1177/00207640211042917
- Orehek, E., és Human L. J. (2016). Self-Expression on Social Media: Do Tweets Present Accurate and Positive Portraits of Impulsivity, Self-Esteem, and Attachment Style? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 43(1), 60–70. Doi: 10.1177/0146167216675332
- Pálvölgyi, Lajos. (2020). Összetett képességek mérése: dilemmák és közelítések. *Magyar Pedagógia* 120(2). 149-170. Doi: 10.17670/MPed.2020.2.149
- Panova, T., és Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? [Absztrakt] *Journal of behavioral addictions*. 7(2), 252–259. Doi: 10.1556/2006.7.2018.49

- Pariser, Eli. (2011). Beware online "filter bubbles". Ted talk, Elérés: <https://www.youtube.com/watch?v=B8ofWfx525s> (2023. 01. 16.)
- Park, N. és Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being [Absztrakt]. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 15(9), 491-497.
- Paul Street (2020) *A VILÁG, Amiben Élünk (Boomer, Zoomer, Doomer, Bloomer)*. Youtube Elérés: <https://www.youtube.com/watch?v=QSiyye5kovk> (2023. 01. 16.)
- Pikó, B., Kiss, H., és Rátky, D. (2022). A depressziós tünetek háttértényezőinek vizsgálata egyetemista lányok körében: Az online önfeltárás és a közösségimédia-függőség szerepe. *Psychiatria Hungarica*. 37(3): 200–206.
- Pikó, Bettina. és Kiss, Hedvig (2019). Az okostelefon- és közösségimédia-használat néhány sajátossága egy fiatalok körében végzett online felmérés alapján. *Információs Társadalom*, 19(1): 108-122. Doi: <https://dx.doi.org/10.22503/inftars.XIX.2019.1.5>
- Pikó, Bettina. (2012). Fiatalok lelki egészsége és problémaviselkedése a rizikó- és protektív elmélet, a pozitív pszichológia és a társadalomlélektan tükrében. Akadémiai doktori értekezés. Szeged. Elérés: http://real-d.mtak.hu/566/7/dc_310_11_doktori_mu.pdf (2023. 01. 16.)
- Pléh, Csaba. (2014). A lélek a web világában: kapcsolatok és tanulás az új IKT közegben. | *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2014, 69. 4/3. 679–705.
- Pornhub insights (2022). The 2022 Year in Review. Elérés: <https://www.pornhub.com/insights/> (2022. 01. 16.)
- Prievara, Dóra Katalin., és Pikó, Bettina. (2016). Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*. 31(2), 146–156. http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/15316/1/PsychHung_2016_proof.pdf (2023. 01. 16.)
- Rab, Árpád. (2015). A digitális kultúra hatása az emberi viselkedésre a gamifikáció példáján keresztül. Doktori értekezés. Budapest.
- Robertson, T. W., Yan, Z., és Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*. 78. 255–260. Doi: 10.1016/j.chb.2017.09.027
- Rosen, L., Whaling, K., Carrier, L., Cheever, N., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation [Absztrakt]. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501-2511. Doi: 10.1016/j.chb.2013.06.006
- Rosenberg, M. B. (2001). *A szavak ablakok vagy falak erőszakmentes kommunikáció*, Agykontroll, Budapest.

- Safder, M. és Ch. Abid, H. (2018). Relationship between Moral Atmosphere of School and Moral Development of Secondary School Students. *Bulletin of Education and Research*, 40(3), 63–71.
- Sárkány, Péter (2004). „Filozófiai praxis dióhéjban”, *Pro Philosophia* 4. 53-62.
- Schwendtner, Tibor. (1999). A filozófia és a mély unalom. A metafizika kezdetének problémája Heidegger 1929/30-as előadásában, *Magyar filozófiai szemle*, 6. 801-826.
- Sfeir, E., Hallit, S., Akel, M., Salameh, P., & Obeid, S. (2021). Smartphone addiction and personality traits among Lebanese adults: the mediating role of self-esteem [Absztrakt], *Psychology, Health & Medicine*, Doi: 10.1080/13548506.2021.1995886
- Shapiro, M. L. (2019). Time is just a memory. *Nature Neuroscience* 22, pp. 151–153.
- Shen, X. (2020). Is psychological resilience a protective factor between motivations and excessive smartphone use? *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14(17) Doi:10.1017/prp.2020.10
- Shi, Z., Guan, J., Chen, H. et al. (2022). Teacher-student relationships and smartphone addiction: the roles of achievement goal orientation and psychological resilience. *Current Psychology*. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02902-9>
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N J., és Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. Doi: 10.1186/s12888-019-2350-x
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S., és Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 384–394. Doi: 10.1089/cpb.2004.7.384
- Sorbán, Kinga. (2019). A videómegosztóplatform-paradoxon, avagy az új európai szabályok alkalmazhatósága a globalizáció és az eltérő tagállami implementáció keresztmetszetébe. In *Medias Res*. 7(2) 210-229.
- Szőke-Milinte, Enikő (2020). *Információ-média(tudatosság)-műveltség. A Z generáció tanulása.* Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Budapest.
- Szőke-Milinte, Enikő (2022). *Óvodapedagógia kommunikáció és anyanyelvi nevelés az óvodában.* Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Budapest.
- Toffler, Alvin. (1984). *Future Shock*. Bantam Book. New York.
- Turchin, S. A. (2015). Paradox. In McDonald, William és munkatársai (szerk.), *Kierkegaard's Concepts, Tome V*, Farnham: Ashgate, 42-48. (Kierkegaard Research: Sources, Reception and Resources, vol. 15.)

- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., és Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. Doi: 10.1016/j.chb.2014.12.039
- Venkatesh, E., Jemal, M. & Samani, A. (2019). Smart phone usage and addiction among dental students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(1), Doi: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0133>
- Vincze, Györgyi. (2020). Az erkölcsi ítéletalkotás fejlődése és fejlesztési lehetőségei intézményes keretek között. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(3). 72–92. Doi: 10.31074/gyntf.2020.3.72.92
- Yayan, E. H., Düken, M. E., Suna Dağ, Y., & Ulutaş, A. (2018). Examination of the relationship between nursing student's internet and smartphone addictions. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1161–1171. Doi: <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5247>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: VandeCreek, L. és Jackson, T. (szerk.) *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Florida: Professional Resource Press, 19–31.
- Yurtsever, G. (2006). Measuring moral imagination. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34(3), 205-220.
- Zhengpei, W., Xue, Y., Xiaolu, Z. (2020). Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, flow experience and self-regulation, *Technology in Society*, Volume 62, Doi: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101319>
- Zuboff, Shoshana. (2018). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the new Frontier of Power*, PublicAffairs, New York.