

## RECENZIO

**Körmendi A.** (2023). *Behálózott gyermekeink. Okoseszköz-használat gyermek- és serdülőkorban* (130 oldal). Budapest: Oriold és Társai.

*Abari Kálmán\** recenziója

Megjelent az interneten: 2023. augusztus 17.

© 2023 A szerző



„A könyv szakmai és tudományos információkat felhasználva elsősorban szülők, iskolai és óvodai pedagógusok számára íródott annak érdekében, hogy elősegítse a gyermekek és serdülők megfelelő okoseszköz-használatát, csökkentse a használattal együtt járó potenciális veszélyforrásokot” – írja könyve bevezetésében Körmendi Attila. Az Oriold és Társai Kiadó gondozásában megjelent könyv 16 fejezetben, fogalomtárral, irodalomjegyzékkel és internetes hivatkozások jegyzékével kiegészítve egyfajta térképként segít eligazodni a digitális technológiával „terhelt” hétköznapiakban. Az internet- és okoseszköz-használat hatása mindannyiunkra nézve számos tanulsággal jár, de a gyermek és serdülő korosztályban a függőségek és a káros hatások kialakulásának veszélye fokozott figyelmet érdemel. A könyv összefoglalja és szintetizálja a területen eddig felhalmozott sok-sok tudást, ajánlást, prevenciós lehetőséget, és közérthető formában átadja a szülőknek és a pedagógusoknak. Nélkülözi a terminus technicusok használatát, de a tudományos írás legfontosabb jellemzőjét megtartja: állításait szakirodalmi hivatkozásokkal támasztja alá. Körmendi könnyen befogadhatóvá tette a könyvét, egy-egy terület ismertetésénél definiálja a fogalmakat, kategorizálja az eseteket/lehetőségeket, és jól követhető konklúziókat von le. A fogalmak részletes magyarázatát külön is kiemeli egy fogalomtárban, amely 47 bejegyzést tartalmaz. Szakemberek, gyakorló pszichológusok is érdeklődéssel olvashatják Körmendi Attila könyvét, mert egyrészt a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének egyetemi docense régóta kutatja a viselkedési addikciókat, a pszichopátia és a technológiai eszközök fiatalokra gyakorolt hatását, rendszeresen tart képzéseket ezen a területen, másrészt sorából jól kivehető, hogy az okoseszközök, az internet és a videójátékok technológiai részleteiben is kellő jártasságot szerzett. A 184 tételt tartalmazó irodalomjegyzék a kutatók számára is jó kiindulópont lehet e terület további tanulmányozásához.

Amikor nem csak saját magunkért vagyunk felelősek, és tudásunk, sőt ösztöneink is cserben hagynak, akkor rendkívül nagy jelentősége lehet a tudományosan megalapozott információnak. Szülőként vagy pedagógusként a digitális térben nagyon hamar bizonytalan helyzetben találhatjuk magunkat. A könyv bevezetőjében számos ilyen élethelyzetet ismerhetünk meg, több közülük a gyermekek kontrollált eszközhasználatának kérdésével kapcsolatos. A második és harmadik

---

\* Levelező szerző. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Szociál- és Munkapszichológiai Tanszék, Magyarország. E-mail: abari.kalman@arts.unideb.hu

fejezetben a két alapfogalmat, az *okoseszköz* és a *képernyőidő* fogalmát és jellemzőit ismerjük meg: okoseszköz a legtöbb mobiltelefon és tablet, a napi képernyőidő pedig az elektronikai eszközök előtt töltött összes idő. A negyedik fejezet azt a társadalmi toleranciát járja körül, amelynek köszönhetően mára az okoseszköz használata szinte minden tevékenységet megszakíthat.

Az ötödik fejezetről egészen a tizedik fejezetig egy jól felépített, gazdag ismeretanyagot kapunk az okoseszközökről. A szerző fokozatosan, kellő megalapozottsággal vezet el minket az okoseszköz-függőség témaköréig. Előbb bemutatja az okoseszköz funkcióit, használatának sajátosságait, előnyeit és hátrányait, multitaskingra és önmedikalizációra serkentő hatásait. Részletesen idéz az okoseszköz-használati szokásokat leíró friss kutatásokból: melyik korosztály, milyen gyakorisággal használja az egyes eszközöket és alkalmazásokat. Körmendi nagyon alapos, nem hagy nyitva egyetlen kérdést sem, még azt is megtudjuk, hogy milyen jellemzőkkel kell rendelkeznie egy médiatartalomnak, hogy az fejlesztő hatással bírjon. Bemutatja a technológia intellektuális fejlődésre, társas viselkedésre és testi egészségre vonatkozó hatásait. Végül a túlzott eszközhasználat és a sóvárgás példáinak bemutatása után, a függőség pszichoanalitikus elképzelését, valamint a viselkedési és a kémiai addikciók közös anatómiai hátterét is részletezi.

A szerző az okoseszköz-függőséget is kontextusba helyezi, általában is bemutatja az addikciók működési mechanizmusát. Mivel az okostelefon-függőség jelenleg nem hivatalos diagnosztikai kategória, Körmendi a témával foglalkozó szakemberek véleménye alapján kritériumokat javasol az okoseszköz-függőség azonosítására, illetve olyan viselkedéseket sorol, amelyek az okoseszköz-használattal kapcsolatos problémákra figyelmeztetnek. A szülők és a pedagógusok számára ezek fontos támpontokat jelenthetnek, érdemes tehát ezeket a kritériumokat és figyelmeztető jeleket ismerni. Ennél talán csak az okoseszköz-függőség megelőzési lehetőségei fontosabbak, így a tizedik fejezetben például választ kapunk arra a kérdésre is, hogy miért nem javasolt az óvodai és az iskolai aktivitást megelőzően a gyermek számára az okoseszköz használata.

Mivel az okoseszközök túlzott használata mögött általában egy vagy több alkalmazás domináns használata áll, ezért a szerző egy-egy fejezetet szentel a közösségi oldalaktól való függőségnek (tizenegyedik fejezet) és a problémás videójáték-használatnak (tizenharmadik fejezet). A valóságos világ mellett létező, a digitális technológiának köszönhető kibertér alig 30 éve van velünk, mégis általánosan kijelenthetjük, hogy a közösségi oldalak és a videójátékok addikciós potenciálja igen magas, ezeket az alkalmazásokat függőségre tervezték. Körmendi sorra veszi a közösségi oldalak használatának viselkedési és neurobiológiai alapjait, valamint a kapcsolatát az egyes személyiségvonásokkal, majd a túlzott használat okait is megállapítja: „a gyermekek és serdülők a való életben elfojtott vagy nem megvalósítható vágyaikat, szükségleteiket elégitik ki a [közösségi oldalak] segítségével”. A játékszavar önálló diagnosztikai kategória, így a szerző nagyobb terjedelemben veszi sorra, hogy az mely kritériumok mentén azonosítható, mi a videójátékok használatának motivációs bázisa és strukturális jellemzője, melyek a játékdinamizmus jellegzetességei. A játékok világában járatlan olvasó képet kaphat arról, mivel töltik a fiatalok szabadidejüket nagy részét. A videójátékokkal kapcsolatos számos aspektus, főképp annak motivációs bázisa a gamifikáció irodalmából ismert, de a szerző számos olyan a videójátékokba ágyazható elemet is említ – mikrotranzakciók, lootbox és fizető kapuk –, amelyek a videójátékokkal kapcsolatban további veszélyeket rejtenek. A szerző felsorolja a kontrollált videójáték-használat szabályait, megismerhetjük a játékszavar megelőzésének kérdéseit.

A tizenkettedik fejezet az online zaklatás típusait és jellemzőit tárgyalja. Az online zaklatás témakörét a bekövetkezés gyakorisága köti az okoseszközökhöz. A zaklatás fogalmának megismerése után annak típusait, szereplőit, majd az online bántalmazás specialitásait ismerjük



meg. Nagyon fontos tisztában lenni azokkal a figyelmeztető jelekkel, amelyek az áldozatok viselkedésében megjelennek, valamint ha a gyermeket bántalmazás éri, akkor tudnunk kell, milyen konkrét lépéseket tehetünk. Körmendi részletekbe menően ad tanácsokat ezzel kapcsolatban.

A tizennegyedik fejezet főképp a pedagógusoknak szól, az iskolai prevenciós programok típusait, hatásmechanizmusait és hatásosságát tárgyalja. A prevenció irányulhat információ átadására, a társas hatásokkal szembeni ellenállás fejlesztésére vagy az érzelmi nevelésre is. Körmendi kiemeli a szülők bevonásának jelentőségét ezekben a programokban, és ennek kapcsán azt a kérdést sem hagyja nyitva, hogy mi jellemzi azokat a családokat, ahol a gyermek függővé válik.

A könyv megelőző fejezeteiben tárgyalt szempontok egyfajta esszenciája családi házirendként jelenik meg – 15 pontban összefoglalva – a tizenötödik fejezetben, amely okoseszköz-használattal, internetezéssel, médiahasználattal vagy videójátékozással kapcsolatban is használható. A záró, tizenhatodik fejezetben Körmendi összefoglalásképpen áttekinti, hogy a pedagógusok és a szülők mely lépésekkel segíthetik elő a gyermekek egészséges okoseszköz-használatát.

A könyv *A pszichológia gyakorlata* c. sorozat 10. kötete, amelyet a Polonyi Tünde vezetett debreceni kutatócsoport indított 2018-ban. Körmendi Attila könyve tükrözi a sorozat indításakor megfogalmazott alapelvet, mely szerint tudományos megalapozottságú, ismeretterjesztő jellegű munkákat tesz hozzáférhetővé, és bemutatja, hogy a lélektan eredményeit hogyan alkalmazhatjuk a minket körülvevő világban.

---

**Open Access.** A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID\_1)

