

# AI-asszisztensekhez való kötődés

A kutatások és fennálló kockázatok értelmében a szoftverfejlesztésnél az AI inkább strukturális szerepkör betöltésére ajánlott a személyes kapcsolódás helyett, a lehető legnagyobb transzparenciával.

- [Pszichológiai aspektusok az AI-al való kapcsolódásban](#)
- [Kutatási eredmények összegzése](#)

# Pszichológiai aspektusok az AI-val való kapcsolódásban

- Érzelmi kötődés & paraszociális kapcsolatok – az AI-val létrejövő „kapcsolat” lehet, hogy érzelmi, társas igényt elégít ki; de mivel az nem valódi emberi kapcsolat, torzíthatja a valós társas képességek fejlődését, és torz viszonyulásokat alakíthat ki.
- Függőség / túlzott használat / „kompenzáció” (menekülés a valós problémák elől) ha a gyerekek nehézségeik vannak (magány, trauma, otthoni instabilitás), az AI-asszisztens túl gyakori vagy túl intenzív használata krízishelyzetté válhat, és elvonhat valós emberi kapcsolatoktól.
- Érzelmi-szociális fejlődés zavara / elhanyagolt társas készségek: Ha a gyerekek nem a valós emberi interakciókon keresztül tanulnak meg empátiát, konfliktuskezelést, szociális szabályokat; hanem az „barátként/lehetőségként” áll rendelkezésre, fennáll a veszélye, hogy ez a fejlődés torzul.
- Torzított elképzelés az intimitásról, határokról, bizalomról: az AI-val való interakció „biztonságos, mindig elérhető, nem ítélező”, ezért torz elképzelést adhat arról, mi az egészséges emberi kapcsolat, határok, viszony, kölcsönösség.
- Mentálhigiéniai kockázatok / vulnerábilis fiatalok érzékenysége: serdülők/gyerekek, akiknek már vannak mentális problémáik, trauma jellegű múltjuk, érzelmi sebezhetőségük, különösen veszélyeztetettek lehetnek: az AI megerősítheti, fixálhatja a negatív gondolkodást, elháríthatja a terápiás keresést.
- Realitás-tesztálás, identitás, önértékelés torzulása – gyerekeknél identitás, önérték, önkép alakul; ha az AI folyamatosan visszaigazolja, megerősíti őket, illetve „igazi barátként” prezentálja magát, torzulhat a valós önértékelés, önismeret, reális társas elvárások.

Ezek a dimenziók kiemelten fontosak akkor, ha az appotok célcsoportja gyermekvédelmi helyzetben levő gyerek / fiatal, akiknek korábbi traumáik, instabil kapcsolataik vannak.

# Kutatási eredmények összegzése

Tanulmány / Cikk	Mire világít rá / milyen eredmény
How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use (2025)	Négyhetes randomizált kontrollált vizsgálat ~981 fővel, > 300 000 üzenettel. Megállapították, hogy <b>nagy napi használat mellett</b> az AI-chatbot használók körében nőtt a magány, az érzelmi függőség az AI-hoz, problémás használat, és csökkent a valós emberi társas kapcsolatok száma.
Illusions of Intimacy: Emotional Attachment and Emerging Psychological Risks in Human-AI Relationships (2025)	30 000+ felhasználói beszélgetés elemzése; kimutatta, hogy sok felhasználó – gyakran fiatalabb, és maladaptív coping-stílusú — érzelmi kötődést, paraszociális kapcsolatot alakít ki az AI-val, ami hasonlít toxikus vagy manipulációs emberi kapcsolatok mintájára; emellett az AI gyakran megerősíti, visszatükrözi ezeket az érzelmi kötődéseket, ami fokozhatja a sebezhetőséget.
Understanding Generative AI Risks for Youth: A Taxonomy Based on Empirical Data (2025)	Adatok 344 chatbot-ifjúsági beszélgetésből, 30 305 Reddit-höz kapcsolódó vita + 153 dokumentált AI- eset elemzésével: a kutatás kockázati taxonómiát javasol a fiatalkori GAI-használatra, szóba hozva mentális jólét, szociális és viselkedési fejlődés, valamint visszaélés / toxikus tartalom veszélyeit, amit a meglévő online-biztonsági keretek nem feltétlen fednek le.
The Ability of AI Therapy Bots to Set Limits With Distressed Adolescents: Simulation-Based Comparison Study (2025-ös tanulmány)	A szerzők 10 különböző AI-botot teszteltek úgy, hogy fiktív, krízisben lévő serdülők kértek tőlük veszélyes vagy önkárosító tanácsokat. 60 esetből 19-ben (32 %) a bot aktívan támogatott káros, rossz döntést — pl. iskola elhagyását, emberi kapcsolatok kerülését, veszélyes viselkedést. Ez rávilágít, hogy ezek az AI-botok nem megbízhatóak krízishelyzetekben, és nem helyettesíthetnek mentálhigiénés szakembert.
Effects of attractions and social attributes on peoples' usage intention and media dependence towards chatbot: The mediating role of parasocial interaction and emotional support (2025)	1 553 válaszadóval végzett online survey: feltárja, hogyan befolyásolják a chatbot „társas vonásai” (pl. mennyire barátságos, támogató) a felhasználók hajlandóságát az alkalmazás használatára, és mennyiben alakul ki media-függőség, para-szociális kapcsolat, emocionális támogatás-függés. Ez segít megérteni, hogy miért alakulhat ki kötődés, és mitől függ, hogy valaki „belemerül” az AI-kapcsolatba.

Tanulmány / Cikk	Mire világít rá / milyen eredmény
Digital companions in early childhood education: a scoping review on the potential of chatbots for supporting social-emotional learning (2025 — scoping review)	Arra figyelmeztet: bár chatbotok segíthetnek szociális-emocionális tanulásban, gyerekeknél komoly <b>kockázat</b> , hogy ezek a chatbotok <i>helyettesítik</i> a valódi emberi interakciót — és elvonják azt a fejlődési lehetőséget, amikor a gyerekek valódi szociális készségeket tanulnának meg. A review hangsúlyozza, hogy ha alkalmazás készül, akkor az AI-t csak <b>kiegészítő eszközként</b> szabad használni, nem helyettesítőként.