

RÉCSEI NOÉMI

DIGITÁLIS DETOX: KONTROLL ÉS TUDATOSSÁG

2023 második felében Récsei Noémi televíziós műsorvezető, újságíró a Galántai Könyvtárral együttműködve izgalmasabbnál izgalmasabb, érdekesítő, tabudöngető, tudásunkat árnyaló magyar nyelvű beszélgetésekkel szólította meg az olvasni, tanulni, kritikusan gondolkodni vágyó kultúrafogyasztókat. A szervezők célkitűzései között szerepelt, hogy olyan pódiumbeszélgetéseket valósítsanak meg, amelyek megszólítják azokat a nézőket is, akik hisznek az irodalomban, a tudásalapú társadalomban, a művelődésben és a nyelvi sokszínűségben. Az alábbiakban a digitális életről szóló, Szemet Edit pszichológussal folytatott pódiumbeszélgetés írott kivonatát olvashatják a Katedra hasábjain.

„Nézzük a telefont, mert jó hír vár ránk, nézzük, mert unatkozunk, nézzük, mert szorongunk, vagy meg akarunk előzni valamilyen kellemetlen élményt, olyan ez, mint amikor szerelmesek leszünk: alig várjuk, hogy együtt legyünk a másikkal, az újdonság varázsa hajt bennünket, rengeteg dopamin szabadul fel, idővel pedig elmúlik az újdonság varázsa, csökken a dopamintermelés, a mézeshetek után bizony az egyik felet gyakran dobják – fel sem merül bennünk, hogy a telefonunkat dobjuk, mert úgy tervezték, hogy folyamatosan biztosítsa az újdonság varázsát. Vajon tisztában vagyunk-e azzal, hogy a telefon használatával miként formáljuk agyunkat és érzelmi kapcsolatainkat?” – foglalja össze árnyaltan a beszélgetés lényegét Szemet Edit.

■ **Hol és mikor veszett el a kontroll a digitális életünk felett? Elveszett vagy elveszőben van?**

■ Nem az okostelefon jelenti a problémát, hanem a vele való kapcsolatunk, sokszor bele sem gondolunk, hogy milyen kapcsolatot szeretnénk vele. Veszélyes az eszköz, mert elmosódik a magánélet határa, így bensőséges, intim élethelyzetekbe engedünk bepillantást. Ezzel párhuzamosan pedig sokkal nagyobb értéke van azoknak a pillanatoknak, amik csak a mieink. Óvjuk ezeket.

■ **Miért nem váltunk cselekvőképessé, amikor tudatában vagyunk annak, hogy a telefonunk használata során adatainkkal fizetünk?**

■ Képzeld el, hogy valaki bekopogtat hozzád és a következő információkat kéri: a teljes nevünket, a születési dátumunkat, a telefonszámunkat, az e-mail-címünket, a lakcímünket, az iskoláinkat, a munkahelyeinket, a kapcsolati státuszunkat, valamennyi családtagunk és barátunk nevét, fényképeket, videókat rólunk, a politikai irányultságunkat, az utazásaink történetét, a kedvenc könyveinket, zenéinket, egyszerűen mindent. Megadnánk ezeket az információkat? Mert a közösségi médiában magunktól adjuk meg mindezt. Döbbenetes mennyiségű információt tárolnak rólunk.



| Szemet Edit

A válaszom röviden csak annyi, hogy az emberek gyakran azért nem válnak cselekvőképessé, mert a kényelem és az azonnali öröm gyakran felülmúlja a személyes adatvédelem fontosságát a mindennapi döntései(n)k során.

■ **Van egy érdekes tudományos kísérlet, amely azt mutatja, hogy az emberek hajlandók inkább kellemetlenséget vállalni, mint hogy egyedül maradjanak a saját gondolataikkal.**

■ Igen, sajnos valóban így van. Ahogy már te is említetted, végeztek egy kísérletet arról, hogyan képesek az egyének passzív szellemi tevékenység révén elfoglalni magukat anélkül, hogy tudnák, miről szól a kísérlet. A 42 résztvevő először enyhe elektromos ingerrel szembesült. A résztvevőktől megkérdezték, hogy kellemetlen volt-e számukra az inger. A válasz igen volt, sőt, fizetni is hajlandóak lettek volna az inger elkerülése érdekében. Ezután 15 percig egy szürke szobában kellett elidőzniük, figyelve a saját gondolataikat. Ugyanakkor rendelkezésükre állt egy gomb, amelynek lenyomásával további elektromos inger érthette őket. Annak ellenére, hogy elsőre úgy tűnhetett, senki sem választotta volna az ingerfolyamot, 18 résztvevő mégis igénybe vette, és meglepő módon egy résztvevő 190 elektromos ingerért kérte a további stimulációt.

■ **Egészen megdöbbentő ez a típusú reakció, magam sem gondoltam volna, hogy így fognak reagálni. A téma kapcsán viszont arra kérlek, beszéljünk egy kicsit arról is, milyen hatással van az adatfeldolgozás, -kereskedelem, -védelem és -visszaélés a mindennapi online tevékenységeinkre!**

■ Az online tevékenységeinkre gyakorolt hatások terén érdemes szélesebb perspektívából megközelítenünk a kérdést. Az adatfeldolgozás és -kereskedelem által tapasztalt személyre szabás lehet előny, ugyanakkor szorosabb kapcsolatba hozhat minket az online környezettel, miközben fokozhatja a magánéleti aggodalmakat.

Az adatvédelem kiemelten fontos a digitális térben, ahol az adatbiztonság megőrzése és a személyes információk védelme elengedhetetlen a bizalom fenntartásához. A visszaélés esetei komoly pszichológiai következményekkel járhatnak, hiszen megrendítik a digitális bizalmat és növelik az online aggodalmakat.

Ezen kihívások tudatában fontos, hogy tudatosan és felelősségteljesen kezeljük online jelenlétünket. Fejlesszünk ki saját stratégiákat az adatvédelem és az online biztonság terén, hogy megőrizzük digitális egészségünket és bizalmat építsünk fel az online környezetben.

■ **Miért válik a telefonunk a reggeli kávénk és fogkefénk előtti első gondolatává?**

■ A telefonunk reggeli rutinunk részévé válása számos negatív hatást hoz. Először is, az azonnali telefonhasználat reggelente gyakran vezethet ahhoz, hogy az ágyból való felkelés helyett még az ágyban maradunk, elveszítve az időt, amelyet más tevékenységekre is fordíthatnánk. Emellett a telefonnal való ébredés utáni közvetlen kapcsolódás lehetőséget teremt arra, hogy azonnal negatív híreket, stresszt keltő e-maileket vagy szociális média-tartalmakat találjunk, ami negatívan befolyásolhatja az egész napunk hangulatát. A folyamatos információáradat és az érzés, hogy mindig elérhetőnek kell lennünk, stresszt és szorongást is okozhat, ami hosszú távon káros lehet a mentális egészségünkre.

Ezen túlmenően, a telefonunk állandó jelenléte a reggeli rutinunkban elősegítheti a digitális függőség kialakulását, mivel az eszköz használata reflexszerűvé válik, és nehezzé teszi az időnkénti kikapcsolódást vagy más, életminőséget javító tevékenységeknek való helyet a reggeleinkben.

■ **Milyen mértékben tekinthetők az okostelefonok felelősnek azokért a társadalmi változásokért, melyek a figyelmetlenség, elszigeteltség, kimerültség, memóriavesztés, koncentrációs problémák, elmélyült gondolkodás hiánya, empátia csökkenése és társas illemszabályok átalakulása terén megfigyelhetők, és milyen módon lehetne ezeket az eszközöket a pozitív irányba terelni?**

■ Ahogy Price (a *Digitális detox* c. könyv szerzője – a szerk. megjegyzése) és sokan mások is megfogalmazták: ha szeretnénk létrehozni egy olyan társadalmat, amelynek tagjai folyamatosan figyelmetlenek, elszigeteltek, kimerültek, ha szeretnénk rontani a memóriájukat, rontani a koncentrációjukat, az elmélyült gondolkodásukat, ha visszaszorítanánk az empátiájukat, ha átalakítanánk a társas illemszabályokat, akkor erre az okostelefon a tökéletes megoldás.

■ **A téma kapcsán felmerül bennem a következő kérdés is: vajon életünk minden pillanatában tényleg elérhetőnek kell lennünk?**

■ Az állandó elérhetőség igénye egy összetett kérdést vet fel az életünkben. Egyfelől a modern társadalom gyors tempójú és információcentrikus jellege ösztönzi az elérhetőséget, amely lehetővé teszi a személyes és szakmai kapcsolatok fenntartását, valamint az aktuális eseményekkel való naprakészséget. Másrészt azonban az állandó elérhetőség nyomása stresszt és leterheltséget is okozhat, amely kihatással van a mentális és emocionális egészségünkre.

Az elérhetőség követelménye a határok felismerését és meghúzását is megkívánja. Fontos elgondolkoznunk azon, hogy valóban minden pillanatban rendelkezésre kell-e állnunk, vagy érdemes lenne időnként visszavonulni, és a figyelmünket teljes mértékben másra összpontosítani. A folyamatos kapcsolattartásnak és az elérhetőségnek lehetnek pozitív vonatkozásai, de szükség van egyensúlyra az online és offline életünk között annak érdekében, hogy megőrizzük a személyes jólétünket és a kapcsolataink minőségét.

■ **Miért érezzük a FOMO-t, és hogyan befolyásolja ez a mindennapi életünket?**

■ A FOMO (fear of missing out – a szerk. megjegyzése) szorongást kelt bennünk, mert félünk attól, hogy ha csak egy pillanatra is elszakadunk a telefonunktól, lemaradunk valami fontosról. Sokan úgy vélik, hogy ezt csak úgy védhetik ki, ha folyamatosan figyelik a telefonjukat, ezáltal a szorongást csak tovább fokozzák. A telefon nézése pillanatnyi megkönnyebbülést hozhat, ám amikor letesszük, újra szorongás kezd eluralkodni rajtunk.

■ **Merőben más téma, ugyanakkor ide kívánczok: milyen motiváció hajtja azokat, akik a gyerekeikről posztolnak a közösségi médiában, és mi a szülői posztolás lélektana?**

■ Fontos lenne tudatosítanunk, hogy miért ne posztoljunk a gyerekről. Ahogy azt már több fórumon is említettem, egyáltalán nem kellene. A szülőt gyakran a jó szándék vezérli, ám a következményekkel nem számol: ami egyszer felkerült a netre, az örökre ott marad. Sok gyereknek már azelőtt kialakul a digitális lábnyoma, hogy ő maga felhasználó lenne. A zaklatók nemcsak visszaélhetnek a fotókkal, hanem alapjáraton növelheti a zaklatás kockázatát is, ezenfelül az online képek hozzájárulhatnak a gyermek önértékelési zavarainak kialakulásához is. Sok szülő azzal is rossz példát mutat, hogy ahelyett, hogy közösen átélnének a pillanatot, folyamatosan megörökítik.

■ **És ha már a gyerekeknél vagyunk: szerinted a szülő jogot formálhat arra, hogy – a gyerek jelenléte nélkül – ellenőrzés céljából a telefonja keresési előzményeit visszanezesse?**

■ Előzetesen fontos beszélni erről a gyerekekkel, hogy ne sérüljön a szülő-gyermek közötti bizalom. Amikor megkapják első telefonjukat, akkor legyen a családi megállapodás része, hogy időnként átnézzük a telefonjukat, és ők jelen lehetnek közben. Fontos kiemelni, hogy az átnézés ne valamiféle büntetés legyen, hanem a gyermek védelmét szolgáló cselekvés. Ahogy a gyermekeinket felkészítjük az életre – nézzenek körül, ha átmennek a zebrán, ne szálljanak be idegen autójába, sötétben ne menjenek kapualj közelébe –, úgy fel kell őket arra is készítenünk, hogy a virtuális térben miképp létezzenek.

■ **Mit javasol a szakember, mennyi idős kortól adható szabad felhasználásra a gyermek kezébe telefon?**

■ Egyedi megfontolás kérdése, a szülő dönti el, hogy gyermeke megérett-e a mobiltelefon használatára, illetve, hogy szüksége van-e rá. Olyan megközelítésekkel is találkoztam, hogy csak 12 éves kortól adjunk mobiltelefont a gyerek kezébe, de olyannal is, hogy 10 év alatt inkább nem. Mindenképpen érdemes szabályokat lefektetni, amikor gyermekük valamilyen eszközt, például mobiltelefont kap. Legyen szó akár térbeli, akár időbeli korlátokról: ilyen lehet például, hogy csak a nappaliban használhatja, maximum napi fél órát, vagy csak a hétvégén lesz lehetősége az eszközhasználatra.

■ **Kérlek, térjünk vissza a beszélgetés alaptémájához: miért szándékoznak a telefonok gyártói oly módon tervezni ezeket az eszközöket, hogy függőséget okozzanak? Hogyan nyilvánul meg az addiktív viselkedés a telefonhasználatban, és milyen pszichológiai vagy technológiai mechanizmusok játszanak szerepet ebben a tervezési stratégiában?**

■ A nyerőgép okozza a legnagyobb függést, de a telefonunkkal is hasonló a kapcsolatunk, mert például elővesszük a telefonunkat és időnként találunk rajra valami örömteli üzenetet – ilyenkor eláraszt bennünket a dopamin, és lassan összekapcsolja az agyunk: ha kézbe vesszük a telefont, az jutalommal jár. Amennyiben ez bevesődik, akkor nem számít, hogy ötven alkalomból csak egyszer kaptunk jutalmat, hanem az, hogy egyszer igen. Az agyunk megjegyezte, hogy nem tudjuk, mikor jön a jutalom, de ez nem tántorít el a telefonhasználatától, hanem még több nézésre, végtelen görgetésre, csetelésre ösztönöz.

■ **Miért nehéz megszabadulni a telefonunktól, és mik a függőség jelei?**

■ Úgy tervezték, hogy nehéz legyen letenni, egyértelműen függőséget okoz, akkor is folytatod a tevékenységet, ha az negatív következményekkel jár. Itt röviden kiemelném a függőség jellemzőit: a toleranciát (egyre több és több idő telik el telefonhasználatlaltal, elővesszük, ha unatkozunk, vagy ha lenne más dolgunk, akkor is), az elvonási tüneteket (ha nincs velünk az eszköz, akkor ingerlékenyebbek, feszültebbek vagyunk), a sóvárgást (minél több idő telik el a telefonunk nélkül, annál jobban hiányzik, és vágyunk arra, hogy újra használhassuk, sokszor azon gondolkodunk, mit csinálunk majd rajta, kinek írunk, mit posztolunk ki), valamint a kontrollvesztést (amikor elveszítjük a kontrollt, és a káros következmények ellenére is üzzük a mobilozást).

■ **Hogyan befolyásolja a telefon az alvást, és miért fontos az elalvás előtti telefonhasználat kerülése?**

■ Az alvásunkra is hatással van: a melatonin hormon az estét jelzi a testünknek, elálmosodunk tőle, reggel viszont a kék színű napfény hatására leáll a melatonin termelése, ébernek érezzük magunkat. Ám ha elalvás előtt nézzük a telefonunkat, táblagépünket, ami, ugye, kék fényt áraszt, az azt üzeni a testünknek, hogy nappal van, ébernek kell lennünk. Már a rövid távú alvás-megvonás is hatással van az ítélnőképességünkre, a hangulatunkra, az új információk megtanulására, és nehezebben viseljük a frusztrációt is.

■ **Milyen egészségügyi, figyelemre és emberi kapcsolatokra gyakorolt hatásai vannak a telefon- és kütyühasználatnak?**

■ A telefon- és kütyühasználatnak számos mellékhatása van. Itt csak egy példát hoznék, ami összefügg a kreativitással: a kreativitás szempontjából fontos az ellazult mentális tér, amelyet a telefonbabrálás hiányában élhetünk át. A kreativitásnak a kipihent állapot ad teret, az unalom pedig serkenti ezt a folyamatot, azonban a telefon gyakran segít elkerülni ezt a kívánt mentális állapotot.

■ **Hogyan szerezhetjük vissza az életünk irányítását a telefonoktól, és milyen alternatíváink lehetnek a digitális detox előtt, alatt és után?**

■ A legfontosabb kérdés, amit meg kell válaszolnunk magunkban, az így hangzik: vajon tényleg ennyire fontos, hogy mindig elérhető legyünk? Fontos ebben is a tudatosság kérdése, amely megnyilvánulhat térbeli és időbeli korlátokkal: például autóvezetés közben soha, vagy a hálószobában nem nyomkodjuk a telefont. Ami pedig az időbeli határokat illeti: reggel 9-ig nem használjuk, vagy este 10 után. További tippek: utazás közben olvassunk könyvet, újságot, vegyünk ébresztőórát, és napi tevékenységeinket, közeleg feladatainkat – telefon helyett – határidőnaplónkban rögzítsük.

■ **Köszönöm a beszélgetést!**