

ÉLET 2.0

Netezem, tehát létezem

Be vagyunk kötve. És egyre kevésbé szabadulunk. A folyamatos be- és összekapcsoltság pedig egyre inkább megváltoztatja az életünket – azt, amin nincs filter, hashtag, sem like.

Beszterczey Judit írása

Csütörtök délután a távmunkám lezárandó a főnök még átküld e-mailben egy S.O.S. projektet. Közben megszólal a jól ismert hang a telefonon: a párom chaten ír, meghívót kapott egy Facebook-eventre. Mivel késő estig dolgoznom kell, nem tudok főzni, ezért megkérem, rendeljen pizzát a neten. Aztán újból egy hang: lelkes barátnőmnek match-e van a Tinderen, már érkezik is a srác adatlapjáról készült screenshot. Udvariasan visszaírok, közben a monitorom jobb sarkán látom: fél óra eltelt, és még semmit se haladtam! Egyre jobban szorongok, de azért nyitva hagyom a rengeteg kis ablakot...

NEM UGYANAZ AZ ÉLMÉNY

Senki sem vitatja, hogy sok előnye van az online létnek, hiszen gyerekjáték lett a kapcsolattartás, ráadásul az internet és a közösségi felületek használata az idősebb generáció számára segítséget jelenthet az elmagányosodás ellen. Villányi Gergő alaposan beleásta magát az online világ és az emberi psziché kapcsolatának témakörébe. A pszichológus szerint alapvető kérdés, mennyire hasznos számunkra az adott tevékenység.

– A céltalan Facebook- vagy Instagram-böngészést nem tartom túl értelmes tevékenységnek, viszont az online tanulás vagy filmnézés klassz dolog. A legtöbben mégis passzívan használják a közösségi oldalakat, mintegy pihenésképp görgetik őket. Kutatások kimutatták, hogy ez nagymértékben aláaknázza az önbizalmat, hiszen a tétlen nézegetés miatt tudat alatt úgy érezhetjük, mindenkinek szélesebb az élete, mint a miénk – magyarázza.

A pszichológus szerint további szempont, hogy offline, azaz az életben is elérhető-e az adott tevékenység.

– A chatelés sosem képes ugyanazt az élményt adni, mint amit egy személyes



VILLÁNYI GERGŐ
pszichológus

találkozás nyújthat – hangsúlyozza a szakember. – A valós kommunikáció során számos készségünket fejlesztjük, ilyen az empátia és a testbeszéd. Nem beszélve arról, hogy érintést és ölelést sosem kaphatunk online.

MULTITASKING, A MUNKAHELYI MUMUS

Nem véletlen, hogy egyre több munkahelyen tiltják meg a közösségi oldalak böngészését, ami hátráltat minket a feladatok elvégzésében, ráadásul az ideget sem kíméli. Kimutatták, hogy a folyamatos információáramlás és az érzelmi stimuláció eredményeképp csökken az empátia, kifárad az akaraterő és a kitartás. Ezzel szemben korábban azt hittük, az osztott figyelem megtöbbszörözheti az elvégzett feladatok mennyiségét. Azonban mára megdőlt a „multitasking”, a halmozott és egyidejű cselekvés jól hangzó elmélete. Ugyanis nem duplikálható a koncentráció, legfeljebb gyorsan egymás után váltogathatjuk a fókuszot a feladatok között, azonban ez a folyamatos cikázás rendkívül improduktív. Villányi Gergő beszédesnek tartja, hogy a figyelem megzavarása a vizsgálatok szerint csökkenti a rendelkezésre álló IQ-t.

– Bár az IQ értéke állandó, nem vagyunk képesek folyamatosan a maximumot nyújtani. Rontja a teljesítményt például a kialvatlanság, vagy ha egyszerre több dologra figyelünk. Sőt már az asztalon hagyott telefon is zavaró, hiszen folyamatos készenlétben tartja az agyat – mondja szakértőnk.

ÉJJEL-NAPPPAL

A munka világában további súlyos kérdéseket vet fel az állandó online elérhe-



EGYÜTT IS MEGY

3,7 millió ember, a tévés háztartásban élő teljes (4 év fölötti) népesség 42 százaléka szokott a tévé nézéssel egy időben internetezni. Ez a szokás a 18 és 49 évesek között a leggyakoribb: a korcsoport 60 százalékára jellemző a fenti párhuzamos aktivitás.



HEVESI KRISZTA
pszichológus,
párkapcsolati
szakértő

tőség. Nem feltétlenül nekünk, munkavállalóknak kedvez az, hogy 24 órában készenlétben vagyunk. Elmosódott a határ a munkaidő és a magánélet között, akár éjjel is érkeznek „halaszthatatlan” munkäuzenetek. Ugyanez elmondható a közösségi oldalakról, ahol azonnali választ várnak tőlünk az üzenetet küldők.

ONLINE LOVE: ILLÚZIÓK HÁLÓJA

Az online tér nem csupán felforgatta, de alapjaiban változtatta meg a párkeresést világszerte. A Tinderhez hasonló applikációk az instant kapcsolatok melegágyának tekinthetők, a közösségi oldalak révén pedig pillanatok alatt csekkolható a kiszemelt. Más kérdés, mennyire fedi a valóságot a szépen tálalt adatlap... A társkeresés hihetetlenül gyorsult: a délutáni match este simán végződhet az ágyban.

– Az elköteleződés lúzerségnek tűnik az internetes felhozatal kifogyhatatlannak tűnő kínálatának fényében – mutat rá az egyik alapproblémára Hevesi Krisztina pszichológus, párkapcsolati szakértő.

Azonban a villámgyors tempó következtében lényeges érzéseket, lehetőségeket és kapcsolatokat veszítünk el, ráadá-

sul elértéktelenedik a testi beteljesülés, csökken a jelentősége.

– A beállított, gondosan szelektált és szűrt képekhez viszonyítva unalmasnak tűnhet egy hús-vér ember – folytatja a szakember. – Ráadásul az internet szinte korlátlan ismerkedési színtere azt az illúziót táplálja, hogy vég nélküli a lehetőségek száma. Kevésbé értékeljük az adott kapcsolatot, eltűnik az udvarlás vagy a megbocsátás, és könnyebben lépünk egy következő viszonyba. Egyik kliensem randi utáni beszámolóját idézve: „Az a férfi, aki farmer nadrághoz ilyen zoknit húz, nálam szóba sem jöhet!” Pedig a zokni könnyen cserélhető...

GENERÁCIÓS SZAKADÉK

Tudjuk, tapasztaljuk: egyre több időt töltenek online a gyerekek is. A nekik szánt játékok eleve olyan fejlesztések, amelyek beszippantanak, csillogó és izgalmas élményt nyújtanak a célcsoport számára. A vibráló és ingergazdag világhoz képest a valóság bizony unalmasnak tűnhet...

Tari Annamária a téma szakértőjeként markáns véleményt fogalmaz meg a 2010 körül született alfa generáció és az online világ viszonyáról.

– Érdemes lenne átvenni a Szilícium-völgyben dolgozó vezetők módszerét, akik 14 éves korig semmilyen kütyüt nem adnak gyermekeik kezébe. Nem tiltják a gépezést, hanem egyszerűen be se vezetik azt az életükbe – mondja szakértőnk, és azt tanácsolja, az óvodában és az iskolában fogjanak össze a szülők, hogy a gyerekek 13-14 éves korukig ne szokjanak rá az online játékokra.

– Kutatásokkal is alátámasztható, hogy igencsak ráérnének megismerkedni a gyerekek ezekkel az eszközökkel. Jelenleg olyan tempóban – és ráadásul szűrés nélkül – ömlik rájuk az információ, hogy képtelenek befogadni és feldolgozni a rengeteg ingert. Ezért van az, hogy még a legártatlanabb számítógépes játék után is agresszívvá válhat a gyerek,



TARI ANNAMÁRIA
pszichoanalitikus

83 SZÁZALÉK

A közösségi hálózatokban való részvétel aránya a lakossághoz viszonyítva Magyarországon a legmagasabb az EU-n belül a 2017-es Eurostat-adatok szerint. Ehhez képest Franciaországban csak a lakosság 47 százaléka tagja közösségi hálózatoknak.

nincs szükség Mortal Combat típusú brutalitásra, hogy kiforduljon önmagából – állítja.

ÓSDI MAIL VS. MENŐ INSTA

Más tapasztalatokról számol be Michinger Péter etikus hacker, a Kürt Alapítványi Gimnázium informatikatanára, aki korábban a Z generációt, az 1995 és 2009 között született korosztályt oktatta. Egyáltalán nem tartja életszerűnek a tabok és az okostelefonok távotartását a gyerekektől, hiszen már alsó tagozatban is léteznek olyan versenyek, ahol tableten kell megoldani a feladatokat.

– Ez a srácok jövője, közülük sokan most sajátítják el a későbbi hivatásuk

alapjait. Vannak, akik úgy jönnek a gimnáziumba, hogy készségi szinten értenek az informatikához, sokan már most többet tudnak, mint az informatikatanár. Ha a tananyaghoz kell infó, rákeresnek a Google-ben. Korábban a Snapchat volt a legmenőbb a kapcsolattartásban, most az Instagram a legnépszerűbb a tizenéveseknél. Az e-mail viszont már elavult, lassú és túl hivatalos nekik – osztja meg velünk tapasztalatait.

DIÁKBÓL TANÁR ÉS FORDÍTVA

Az informatikatanárral előfordult, hogy saját diákja mutatott meg neki egy-egy új fejlesztést:

– Rendszerint ők hozzák be az újdonságokat, én pedig legfeljebb a veszélyekre tudom felhívni a figyelmüket: ne küldj magadról meztelen képet a Snapchaten, ha nem akarsz viszontlátni valahol, mert az online tér nem felejt.

Tari Annamária pszichoanalitikus szerint sem ritka manapság, hogy a tanuló oktatja a tanárt.

– A fordított szocializációt Csepeli György szociálpszichológus írta le elsőként, és napjainkban valamennyi generáció feszeget tőle. Korábban az idősek birtokolták a tudást és a tekintélyt, a fiatalok mindig az alárendelt pozícióban voltak. Mára fordult a kocka az informatikai boom miatt. Felcserélődött a tekintélyszemély, a fiatalok tanítják az idősebbeket.

– Ez a felállás szokatlan a poroszos hierarchiában felnőtt generációknak, és konfliktust okoz a családban, a munkahelyen és az iskolában egyaránt, hiszen senki sem találja a helyét és a szerepét – állítja.

A LIKE A JUTALOM

A pszichológus tovább árnyalja a jelenséget, hangsúlyozva, hogy csaknem eltűntek a korábbi státuszkülönbségek.

– Érzékelhetően eltér az 1995 utáni születésű online generációk értékrendje és életszemlélete azoktól, akik még a netkor előtt nevelkedtek – állítja. – A társas kapcsolatok és a munkahelyi működés dinamikája is alapjaiban változott meg.

Tari Annamária szerint az Y generáció (1982 és 1994 között születettek) belenevelkedett az online világba, a Z generáció (1995 és 2009 között születettek) és az alfa generáció (2010 után születettek) már élettereként használja a közösségi felületet, és ilyen helyzet még nem volt sosem az életünkben.

– Felszínesebbé váltak az emberi érzések, csökkent a mélységük és az intenzitásuk az online térben. Sokkal fontosabb lett az, hogy seose érezzük egyedül magunkat, a közösségi oldalak használatával azonnal oldódjon a szeparációs szorongás. Ilyen feltételek mellett egyáltalán nem könnyű a szülők dolga. Nehéz vonzóvá tenni az offline világ értékeit, hiszen a valóságban lassú és munkás folyamat eredménye a siker vagy az érzelem-kielégülés. Ezzel szemben a közösségi oldalakon azonnal jön a like, a pozitív megerősítés. Az online játékok is azonnali sikert és szuperhatalmat ígérnek – elemzi a helyzetet.

A pszichológus szerint az lenne normális, ha egy tizenéves átlagos kamasz módjára élne, fontos, hogy megismerjen és megtapasztaljon valós érzelmeket és kapcsolatokat, ne a netes szorongásokat kelljen kezelnie! Másrészt lényeges lenne, hogy a szülők ne zárkózzanak el az online világtól, értsék és ismerjék meg ezeket a felületeket.

– Ma sokszor egy szülő úgy kritizálja a gyereket, hogy közben fogalma sincs azokról a bizonyos appokról, melyek érzelmileg a legkárosabbak. Az átlag magyar szülő nem feltétlen tudja, hogy a Snapchat vagy az Ask.fm használata mivel jár, látni néha az informáltság hiányát ezen a téren, amit viszont ma nem tanácsos megengedni maguknak – mondja. &

Újra itt és most

A Slow Budapest Mozgalom alapítója, Krajcsó Nelli nem használ okostelefont, és jelentősen korlátozza az online jelenlétét is.

– A Slow Budapest egyáltalán nem azt szeretné, hogy tűnjenek el az életünkben ezek a hasznos megoldások. Sokkal inkább a tudatos felhasználásra és az egyensúlyra törekszünk. El kell érünk, hogy azok szolgáljanak bennünket, és ne fordítva – fejtegeti.

– Érdemes megfigyelni például azt, mikor és miért kalandozunk unalmunkban a Facebookon. Munka közben is tudatosítsuk, miért tévedtünk ismét, aznap sokadszorra, a közösségi oldalra. Az is praktikus megoldás, ha bizonyos időszavakat szabunk meg, amikor nem nyúlunk a telefonhoz. Egyre több olyan család van, ahol szerződnek egymással a tagok: mely tevékenységek közben nem használják a telefont, és melyik helyiség offline a lakásban. Elképzelhető olyan megoldás is, hogy a lakásban nincs wifi, és csak egyetlen gépen lehet netezni. Újra fel kell fedoznünk az itt és most jelentőségét, hogy rácsodálkozzunk a való élet ezernyi létező árnyalatát!