



## Maradhat-e élet az élet?

**Kedves Eszter Virág**

*Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar*

### **Can Life Retain its “Living” Character?**

**Abstract:** Nowadays modern technology systems indubitably change our habits and behaviour. In both national and international level of scientific literature there is intensive discussion about the impact of the internet on our mental health. In this essay, I examine the impact of modern technology in the need to belong to a community, the quality of information processing, our eating habits, our communication skills, and our therapeutic habits.

### **Absztrakt**

A modern technológiák megjelenésével viselkedésünk és szokásaink egyre nagyobb változáson mennek keresztül. A szakirodalom hazai és nemzetközi szinten is elmélyülten vizsgálja az internet és a digitális világ hatásait a mentális egészségre. Az esszében Ferenc Pápa egyetemünkön tartott beszédére reflektálva vizsgálom meg néhányat ezekből a tanulmányokból. Az esszében a modern technológia hatását a közösségbe tartozás igényére, az információfeldolgozás minőségére, az étkezési szokásainkra, a kommunikációs képességeinkre, illetve a terápiás foglalkozások minőségére fókuszálva vizsgálom.

Maradhat-e élet az élet? Ferenc pápa egyetemünkön tartott beszédének talán ez volt a legmeghatározóbb kérdése. Valószínűleg a hallgatóság, illetve a beszédet később elolvasók is elgondolkodtak a válaszon. Maradhat-e élet az élet, amennyiben a gépek, a modern technológia tovább változtatják szokásainkat és viselkedésünket? Mielőtt válaszolunk magunkban a kérdésre, gondolkodjunk el, hogy a gépek nemcsak most változtatnak életmódunkon. Az első ipari forradalomnak köszönhetően gyorsabban közlekedtünk, ahogyan gyorsabb lett az információ áramlása a rádió és a távíró megjelenésével (Pléh & Faragó, 2016).

A 2000-es évek elején Nie professzor a következő kijelentést tette: „Az internet lehet az a végső izoláló technológia, ami még inkább visszaszoríthatja a közösségi életben való részvételünket. Teszi ezt sokkal nagyobb erővel, mint tette a televízió annak előtte” (Molnár, 2001, 1). Szedjük szét ezt a mondatot magunkban, értelmezzük, gondolkodjunk rajta. Most, évekkel később, mint ahogy ez a kijelentés született, valóban ez történik, a közösségi életünk visszaszorult? Nehéz kérdés, ha nem is tűnt el a közösségi rendezvények iránti igényünk, valami bizonyosan megváltozott. Képzeljünk el egy tömegközlekedési eszközt csúcsidőben, egy várótermet az orvosnál, fodrásznál, egy szépen terített asztalt egy étteremben. Hányan beszélgetnek?

Gyakran utazom vonattal, és szinte minden alkalommal a látóterembe kerül egy idősebb utas, aki láthatóan kényelmetlenül érzi magát, a hosszú úton nem tud mit csinálni, a körülötte ülők tanulnak, gépelnek, olvasnak, a felszállás első pillanatától

fülhallgató van a fülükben, görgetik a telefon képernyőjét, sorozatot, videót néznek, de semmi esetre sem kezdenek el beszélgetni a vadidegen utastársukkal. Félreértés ne essék, a köszönésen kívül én sem kezdeményezek beszélgetést a mellettem ülővel, sőt, általában azért szurkolok, hogy egyedül ülhessek, nem azért, mert nem szeretnék beszélgetni, egyszerűen csak kényelmesebb, ráadásul sokkal több dolgot tudok elintézni az út során, ha elférek, s így nem érzem azt, hogy rengeteg időt pazaroltam el az életemből. Hogy miért a tőlem idősebbeket látom leggyakrabban „elveszettnek” a vonaton? A válasz, úgy hiszem, egyszerű, ha valaki máshogy szocializálódott, azt szokta meg, hogy a vonaton az emberek beszélgetnek, megosztják utastársaikkal, hova utaznak és miért, elmesélik melyik rokont látogatják meg, ehhez képest az én, illetve a generációm „senki se szóljon hozzám, csak zenét hallgatni, olvasni, sorozatot nézni vagy tanulni akarok” arckifejezése eléggé meglepő lehet. Természetesen felmerülhet az olvasóban, hogy régen sem csak beszélgettek az emberek az utazás alatt, biztosan volt, aki újságot olvasott, aki egy regény történetébe merült bele, és biztosan voltak akkor is, akiknek az utazás az étkezésről szólt. Ez egyetlen észrevétel, amit én tapasztaltam, biztos vagyok benne, hogy van kivétel, nem mindenki „elveszett” a vonaton, csupán azért, mert idősebb, és vannak fiatalok, akik azonnal beszélgetést kezdeményeznek, én egyszerűen csak egy számomra feltűnő jelenségnek adtam most hangot. Ezek alapján azt mondhatnánk, hogy Nie professzornak igaza lett, legalábbis abban, hogy az internet az idegenekkel való kommunikációs igényünket visszaszorította, hiszen már nem vagyunk rákényszerülve, hogy egy hosszú úton ismerkedjünk.

Egy érdekes kutatás támasztja alá Nie professzor kijelentését. A Moment alkalmazás adatai alapján a felhasználók a telefonjaikat naponta átlagosan kicsivel kevesebb, mint három órát használják és körülbelül napi 39 alkalommal veszik fel magát a készüléket. A legtöbben egy és négy óra közötti időt töltenek el a telefonjukkal (Alter, 2017). Ez azt jelenti, hogy ha valaki napi nyolc órát alszik, akkor az ébren töltött idejének egy negyedét a telefonját nyomkodva tölti. Egy 2013-as kutatásban a résztvevőket kettesével egy szobába ültették azt az utasítást adva nekik, hogy beszélgessenek. Az egyik csoport tagjainak a beszélgetés során a telefonjuk az asztalon hevert, a másik csoportnál nem volt mobil a szobában. Az eredmények azt mutatják, hogy a telefonok jelenléte nélkül beszélgető csoport a későbbiekben az interakciót jobbnak értékelte, mint a másik csoport. Ez alapján tehát a telefon használata nélkül is, csupán jelenlétével pusztító hatással van a társas helyzetekre (Przybylski & Weinstein, 2013). Ezekből az adatokból azt látjuk, hogy rengeteg időt töltünk a telefonunkat használva. Arra, hogy ennek milyen okai lehetnek, a későbbiekben még visszatérünk.

Ezzel ellentétben néhány kutatás azt mutatja, hogy az internet épp, hogy arra ösztönzi a felhasználókat, hogy csatlakozzanak valamilyen közösséghez (Molnár, 2001). Egy vidéki kisvárosban, faluban nem valószínű, hogy minden közösséget megtalálunk, ahova tartozni szeretnénk.

Egyszerűen gondoljunk bele, nincs minden településen vízilabdacsapat, nem biztos, hogy a többi lakó nyitott egy könyvklubra, az is lehet, hogy nem találunk társat a természetjáráshoz, azonban az interneten mindenki rátalálhat a saját közösségére. Lehet, ugyanazért az előadóért rajongunk, imádunk olvasni vagy az egzotikus állatokat, bárhogyan is legyen, az interneten sokkal könnyebben találhatunk velünk közös érdeklődési körrel rendelkező személyeket. Úgy látszik tehát, hogy az internet használatával kinyílik a világ előttünk, új embereket, kultúrákat ismerhetünk meg, bővíthetnek ismereteink.

Clay A. Johnson (2012) azonban éppen arra mutat rá, hogy nem szélesebb lesz a látókörünk, hanem egyre egyoldalúbb az internethasználat hatására. Ennek egyik oka, hogy politikai, vallási, világnézeti kérdésekben olyan információkat keresünk, amelyek megegyeznek a sajátunkkal. Ezen az egyoldalúságon nem segítenek az algoritmusok sem. Mára már nyílt titok, hogy a közösségi média olyan tartalmakat dob fel, amelyre korábban a felhasználó rákeresett, ami az adott ember érdeklődési körébe tartozik, ami az általa böngészett honlapok alapján érdekelheti őt. Ebből adódik, hogy ha mi nem keresünk rá a másik oldal való álláspontjára, az algoritmus nem lesz a segítségünkre, legyen szó bármilyen témáról. Ez az egyoldalúság a felnőtteket is érinti, de nagyobb problémát jelent az érett világgéppel még nem rendelkező fiatalok számára.

Az internet és vele együtt a gépek, azon túl, hogy hatással voltak közösségépítő és barátkozási szokásainkra, az információ hozzáférhetőségét is megváltoztatták. Ahogyan Pléh Csaba és Faragó Boglárka tanulmányukban írják, néhány évvel ezelőtt az ember kénytelen volt elmenni információtároló helyekre, ha valamilyen új ismeretre volt szüksége (Pléh & Faragó, 2016). A szüleim egy iskolai házidolgozathoz a könyvtárba mentek, jegyzeteltek, majd otthon elkészítették a feladatot. Éppen ezért, a leadás előtt egy órával már nem tudtak összedobni valamit, nem volt értelme fennmaradni éjszaka, ha nem volt otthon forrás, amivel dolgozhattak volna. Ezzel szemben ma már annyi információ tárul elénk, hogy nekünk csak válogatni kell. Gyakran el is mondják tanáraink, szüleink, nagyszüleink, hogy milyen könnyű nekünk, csak meg keressük a számunkra szükséges információkat, és már kezdhetjük is a munkát. Azt kell, hogy mondjam, nagyrészt igazuk van, azonban nagy problémának látom, hogy nagyon sokan egyáltalán nem tudják, hogy hogyan keressenek. Ha a középiskolai tanárokat megkérdeznénk, hogy hány prezentációt láttak, amely egyértelműen a Google által feldobott első oldal „Ctrl+C–Ctrl+V” verziója, biztosan meglepődnénk. Én is sokszor meglepődtem a saját osztálytársaimon, hogy hogyan állnak neki egy prezentáció vagy házidolgozat elkészítéséhez. Véleményem szerint a jó munka alapja a jó keresés, de sajnós azt, hogy hogyan keressünk, nem tanítják meg nekünk. Őszintén szólva nem is hiszem, hogy ezt meg lehet tanítani. Ahhoz, hogy minél jobbak legyünk benne, annál többször kell gyakorolnunk, ehhez pedig az kell, hogy minden feleslegesnek tűnő prezentációba, otthoni munka témájába becsületesen belemélyedjünk. Tehát ezen dolgoznunk kell, méghozzá azért, mert a sok információ hatására, ami nap, mint nap ér

minket, az információ feldolgozása könnyen haszonelvűvé válik, ezáltal pedig elmarad a „magamévá tétel” lépése, pedig jól használni az új információt akkor vagyunk képesek, ha hozzákapcsoljuk a már meglévőkhöz, a saját gondolatainkhoz és érzéseinkhez. Megállapíthatjuk tehát, hogy a keresés egy készség, méghozzá egy igen kifinomult fajta. Minél speciálisabb az új ismeret, amire szükségünk van, annál nélkülözhetetlenebb az adott témával kapcsolatos saját tudásunk. Ennek hiányában nem lennénk képesek megfelelő keresőszavakat használni, vagy a keresési eredményekből a számunkra megfelelőt kiválasztani (Pléh & Faragó, 2016). A gyors információ hozzáférésnek egy másik problémája, hogy ha minden információt külső tényezőkre, mint a keresőmotorokra bízunk, idővel elhalványodhat az a képességünk, hogy az újonnan szerzett információt a hosszú távú memóriánkba kódoljuk (Spitzer, 2012).

A gépek információk tömegét zúdítják ránk, elérve ezzel, hogy a *multitasking* napjainkban szinte elvárás. Digitális eszközeink folyamatosan jeleznek, csipognak, rezegnek, figyelmünket ezzel időről időre az online tér felé fordítják. Az egyik fő oka, hogy ennyire gyakran pillantunk telefonunk képernyőjére, hogy a hálózati eszközök másodlagos jutalomforrásként funkcionálhatnak. Manapság a tanulási tippek között az első helyen szerepel, hogy a telefonunkat kapcsoljuk ki, tegyük el a szemünk elől, hogy nehogy „elcsábuljunk”. Folyamatos megerősítésre vágyunk, hogy fontosak vagyunk, hogy valaki érdeklődik irántunk, keres minket. Hányszor fordult már elő sokunkkal, hogy csak öt perc szünetet akart tartani munka vagy tanulás közben, aztán abból az öt perc „görgetésből” félóra, óra lett. Arról nem beszélve, hogy a korábban említett algoritmusnak sem az a célja, hogy mi minél hamarabb visszatérjünk a dolgunkhoz, hanem az újabb hirdetés, újabb információk. A *multitasking* során a figyelmünket a különböző feladatok között ide-oda rángatjuk. Ugyanakkor a *multitasking*, ahogy Pléh Csaba és Faragó Boglárka fogalmaz, nincs ingyen, a folyamatos figyelemváltás a feladatvégzésünk pontosságát csökkentheti (Pléh & Faragó, 2016). Saját magunkon is észrevehetjük, hogy egyre nehezebben vagyunk képesek lekötni a figyelmünket. A film nézése közben „nyomkodjuk” a telefont, amíg nem történik valami izgalmas. A nehezebb szakirodalmi szövegekre sokkal nehezebb koncentrálnunk. Mivel folyamatosan új információkra vágyunk, étkezés közben is hallgatunk, nézünk vagy olvasunk valamit, ez pedig újabb problémákhoz vezethet.

A szociális ingerek egyre inkább hatással vannak az emberek étkezési szokásaira. A modern ember ezen ingerek hatására is eszik, és nem csak azért mert éhes. Számtalan média üzenettel találkozunk, ami az evéssel kapcsolatos. Egyszerre találkozunk a „Légy vékony és csinos!”, illetve a „Fogyassz többet!” felszólításokkal. Forgács Attila (2010) szerint nincs még egy olyan hétköznapi termék vagy szolgáltatás, amit ennyiféleképpen hirdetnek. Gondoljunk csak bele, hányszor találkozunk fogyókúra módszereket hirdető reklámokkal a televízióban, a rádióban, az újságokban és persze a *social* médiában. Ezzel szemben, bár hirdetések zöme kínál nekünk más és más termékeket, mégis a fogyókúrához, életmódváltáshoz szükséges eszközök és

szolgáltatások reklámozása az egyik legszéleskörűbb. Számomra nagyon megdöbbentő ez az adat. Fogyókúra vagy valamilyen életmódváltó program reklámjával valóban bárhol találkozhatunk és találkozunk is. Csodaszerek, porok, bevált receptek, étkezési tervek tengerében úszunk. Láthatjuk, hogy a megfelelő, hatékony és nem káros életmódváltáshoz is szükségünk van a jó „kereső képességünkre”. Az egyik legnagyobb probléma a fogyókúra-marketingben, hogy igazából nem azokra hat, akik valóban kórosan elhízottak, sőt, véleményem szerint a kórosan elhízott emberekre épphogy negatív hatással van, és sokkal inkább hat azokra, akik számára nem lenne indokolt.

Egy 2008-as kutatás szerint (Forgács & Németh, 2008) a serdülő lányok több, mint fele fogyókúrázott már, ez a szám véleményem szerint növekedett az elmúlt években. Lukács Liza (2015) könyvében arról számol be, hogy előre tolódott az evészavarok megjelenése, azaz egyre fiatalabb gyerekek szorulnak segítségre. Ma már nem meglepő a szakembereknek, ha 10–13 éves lányok és fiúk küszködnek ezzel a problémával. Lukács Liza arra is felhívja a figyelmet, hogy amikor eszünk, akkor csak együnk, ne olvassunk, ne nézzünk videót, sorozatot, filmet, ne váljon „automatikussá” az étkezés. Ha csak saját étkezéseinket gondoljuk végig, hány alkalom jut eszünkbe, amikor valami elvonta a figyelmünket magáról az ételről, hányszor volt olyan érzésünk, hogy milyen gyorsan elfogyott előlünk a reggeli, ebéd vagy a vacsora. Testünk érzéseit, visszajelzéseit sokkal nehezebben vesszük észre, ha közben másra is koncentrálunk, ezáltal pedig sokkal könnyebb többet enni annál, mint amire valójában szükségünk van (Lukács, 2015). „Információfogyasztásunkat” Johnson (2012) az evéssel és evészavarokkal állítja párhuzamba. Ahogyan az étel esetében, úgy az információ fogyasztásánál sem tudjuk, hogy hol a határ (Johnson, 2012; Szabó et al., 2011).

Az internet használatának meglepő pozitív hatása a kommunikációs kompetencia növekedése. Az online térben való fejlődést a későbbiekben a valós idejű beszélgetések során is kamatoztatni tudják a felhasználók (Molnár, 2001). Vessünk egy pillantást erre a kijelentésre; legtöbbször azt halljuk, hogy az internet, a csetelés hogyan rombolja a helyesírásunkat, nyelvérzékünket, hogyan lehet akkor pozitív hatással a kommunikációs kompetenciánkra. Véleményem szerint ennek oka, hogy írásban a legtöbbször könnyebben fejezik ki magukat. Az írás alkalmával átgondolhatjuk, mit szeretnénk közölni, javíthatunk anélkül, hogy bárki tudná mit hibáztunk, kiegészíthetjük korábbi gondolatainkat, egyszerűen több idő van átgondolni, mit is akarunk mondani. Ráadásul nem kell azonnal szembesülnünk a „közönség” reakciójával. A másik félnek könnyebben mondunk nemet üzenetben, mint telefonon vagy személyesen, hiszen utóbbi két esetben azonnal hallhatnánk, láthatnánk csalódottságát vagy dühét.

A gépek véleményem szerint segíthetik, kibontakoztathatják az emberi képességeket. 2020-ban a járvány hullámai, a karantén hosszú napjai alatt megtapasztalhattuk, hogy mennyi mindenben segítenek nekünk a gépek. Az internet nélkül valójában nem, vagy csak sokkal nehezebben lehetett volna megoldani az oktatást. Ez az időszak azonban segíthetett választ kapni Nie professzor kijelentésére, amelyről már korábban

is elgondolkodhattunk, miszerint a végső elszigetelő, izoláló tényező az internet lehet (Molnár, 2001, 1).

Az emberek a karantén alatt vágytak valós emberi közegekre, nem voltak elegendőek a videóhívások, a hangüzenetek, a telefonhívások vagy az üzenetváltások. Ilyen módon a kijelentésnek épp az ellenkezője következett be ebben az anomáliában, hiszen az internet, a számítógépek, a gépek folyamatos használata nemhogy visszaszorította a „közösségi” érintkezéseinket, hanem éppen, hogy egyre inkább vágyakoztunk a valódi közösségi események után. A lezárások alatt előtérbe kerültek az online terápiák is, amelyek — bár a köztudatban ekkor terjedtek el — már korábban is jelen voltak.

Az utóbbi években egyre nagyobb számban találkozhatunk online terápiás beszélgetésekkel, terápiát segítő mobiltelefonos applikációkkal, illetve e-mailes konzultációkkal. Amiről azonban talán kevesebbet hallunk, az az, hogy ma már a virtuális realitás (VR) is segítségül szolgálhat egy-egy ülésen. Hiszen a virtuális realitás olyan élmények létrehozására képes, amelyet egy hagyományos terápiás környezetben szinte lehetetlen lenne létrehozni, például tömeggel, repüléssel kapcsolatos szorongások kezelésénél (Szondy, 2019). A virtuális realitás használata a terápia során elsősorban PTSD-vel kezelt kliensek esetén lehet hasznos. Az újfajta terápiás módot legelterjedtebben katonák és veteránok kezelése során alkalmazzák (Riva, 2022). A járvány alatt elterjedt másik újdonság a különböző applikációk megjelenése. Az okostelefonos alkalmazások mellett szól, hogy elérhetőek és költséghatékonyak ezáltal kiegészíthetik vagy segíthetik a kezeléseket, önmagukban azonban nem érnek fel egy valós terápiás beszélgetéssel. Mellettük szólhat továbbá, szerintem, hogy a kliens könnyebben veszi rá magát a naplóvezetésre, vagy a hangulatkövetésre, ha ezt a mindig kéznél levő telefonján teheti. Az applikációk mellett ma már a mesterséges intelligencia elterjedésével megjelentek a *chatbot*-terapeuták is. Ezek a szintén ingyenesen elérhető alkalmazások emberi beavatkozás nélkül beszélgetnek a felhasználóval. Leggyakrabban a chatbotok érdeklődnek a kliens állapota iránt, és különböző javaslatokat tesznek a jóllét eléréséhez (Szondy, 2019). Ezek a chatbotok megértőek, azonban teljesen strukturáltak, egyszerűen nem képesek emberi módon reagálni. A legnagyobb kérdés ezen eszközök kapcsán, hogy az emberi tényezőnek mekkora szerepe van.

Meglátásom szerint nem helyettesíthetik a chatbot-terapeuták a hús-vér szakembereket. Nemcsak azért vagyok ezen a véleményen, mert ha nem így gondolnám, akkor felmerülne a kérdés, hogy miért a pszichológia szakot választottam, és elég kilátástalan lenne a helyzetem, hanem azért is, mert őszintén így gondolom. Az internet és a mesterséges intelligencia segítségével könnyen hozzájuthatunk tényszerű adatokhoz, információkhoz, de az információ megfelelő felhasználása, az ok-okozati összefüggések, önmagában az emberi tényező, a valós emberi tapasztalatok felhasználására és az intuícióra véleményem szerint sosem lesz képes egyetlen gép sem. Ha pedig egyszer ezek bekövetkeznének, akkor valami általunk nem ismerttel kell majd szembe néznünk,

valami olyannal, amire nem biztos, hogy vágytunk. Arról nem beszélve, hogy az emberi érzések, emlékek mind hozzásegítenek egy szakembert ahhoz, hogy minél jobb legyen a munkájában. Talán mindannyian ismerjük az érzést, amit egy jó barátunkkal folytatott beszélgetés után tapasztalunk. Felszabadulunk, boldogabbak leszünk, inspirációval és motivációval telve érkezünk haza, egyszerűen máshogy láthatjuk a világot csupán egy beszélgetés után is, ha a megfelelő emberrel folytatjuk azt. A mesterséges intelligencia által „alkalmazott” chatbot-terapeutákkal folytatott beszélgetések után, véleményem szerint, sosem érezhetünk hasonlót; megkönnyebbülést talán, hiszen megosztottuk problémáinkat „valakivel”, azonban ebben az esetben a felemelő érzés elmaradhat. Észrevettem a környezetemen, illetve magamon is, hogy bizonyos szituációkban, amikor kellemetlen, már-már szorongó érzés lesz úrrá rajtam, rögtön a telefonomhoz nyúlok, s céltalanul csak görgetem. Ha valaki olyannal futottam össze, akivel nagyon nem szerettem volna találkozni vagy beszélgetni, egyszerűen csak előkaptam a telefonom. Mindez olyan szinten megszokássá vált, hogy ha valamilyen oknál fogva nincs nálam a telefonom vagy egy könyv és várnom kell valahol, akkor zavarban érzem magam. Egyszerűen muszáj valamit babrálnom vagy hosszasan bámulnom, mert különben kellemetlenül érzem magam, ugyanolyan elveszett vagyok, mint a korábban említett idősebb úr vagy hölgy a vonaton. Vannak rajtam kívül azonban olyanok, akik ennél sokkal komolyabb problémával küszködnek. 2015-ben egy kutatócsoport kanadai fiatalokon vizsgálta, hogy van-e kapcsolat a szorongás, illetve a depresszió és a képernyőidő, azaz a telefonon eltöltött idő között. Eredményeik azt mutatták, hogy igen (Maras et al., 2015). Tanulmányukban arra a következtetésre jutottak, hogy összefüggés van a képernyő előtt eltöltött idő és a depresszív tünetek között. Eredményük pedig összhangban van számos más, az Egyesült Államokból származó kutatási eredménnyel.

A telefon tehát menekülés. Odamenekülünk, biztonságot nyújt, ha kényelmetlen a szituáció, vagy ha nem akarunk részt venni a beszélgetésben. „A kultúra része a kimondott vagy kimondatlan vélekedések, elvárások összessége, melyek meghatározzák, hogyan értelmezzük a valóságot, irányítanak minket abban, mit tartunk normálisnak vagy abnormálisnak, irányt mutatnak és célokat adnak életünknek” (Vitrai, 2017, 39). Napjainkban a médiaüzenetek, amelyek a hirdetések, reklámokból, *social* médiából áramlanak felénk, a kultúra, a kulturális környezet alkotóelemévé válnak. A kultúrára hatással vannak a tömegkommunikációs eszközök, a kulturális közeg pedig hat a családokra és az iskolákra. A médiát szocializációs ágensként tartják számon.

Szerintem nagyon izgalmas kutatási terület napjainkban azon csecsemők vizsgálata, akik „telefonnal a kezükben” születnek. Vajon csak negatív hatása van annak, hogy ennyire korán használják az okoseszközöket? A kisgyermekek többsége magának indít mesét, könnyedén játszik az édesanyja vagy az édesapja telefonján. A legelső dolog, ami felmerül bennem, a figyelem megosztottsága az ő esetükben is. A telefon ilyen korai

használatával jóval több inger éri őket, mint a korábban születetteket. Arról, hogy majd az iskolapadban ezen gyerekek figyelmét hogyan fogják lekötni, nem bővelkedik a szakirodalom túl sok adatban. Viszont abból kiindulva, hogy azon fiatalok figyelmét, akik a csecsemőkornál jóval később használtak először telefonokat, is nagyon nehéz lekötni, túl sok jóra nem számítok. Lehet-e pozitívuma az ilyen korai okoseszköz-használatnak? A legtöbben azt válaszolják, hogy nem. Úgy vélem, pozitív hatást talán a másfajta mozgásfejlődés kapcsán fedezhetünk fel. Ahhoz, hogy a csecsemő odakattintson a képernyőn, ahova szeretne, a finommotorikus mozgásának megfelelően fejlettnak kell lennie. Az a jövő rejtélye, hogy vajon milyen hatással lesz a gyerekekre az, hogy ilyen hamar találkoznak a digitális világgal. Miután a média a szocializációs ágensek közé tartozik, abban biztosak lehetünk, hogy valamilyen hatása lesz, és csak reménykedni tudunk benne, hogy a negatív hatások mellett több pozitív is megjelenik.

Miután ilyen sok oldalról megvizsgáltuk, hogy az internet és a gépek hogyan változtatták meg az életünket, visszatérhetünk a Szentatya által feltett kérdésre: „Maradhat-e élet az élet?” Akármennyit változott is a világ az elmúlt években, egy életút alapvető alakulásában még mindig ugyanazok a tényezők vannak jelen. Lehet, hogy ma már applikációkon keresztül ismerkedünk, és üzenetben szakítanak velünk, de igazán jó tanácsot, hogy mit tegyünk a szakítás után, vagy hogy hogyan bízzunk meg a társunkban, a barátainktól, nagyszüleinktől, szüleinktől kaphatunk. Fiatalon akkor jövünk rá igazán, hogy a nagymamáink és a szüleink is valódi emberek, akik ugyanolyan nehézségekkel találták szembe magukat annak idején, mint mi most, amikor tanácsot adnak, amikor elmesélnek egy történetet segítségképpen, amikor valódi beszélgetést folytatunk. Mert lehet, hogy nem tudják, hogy hogyan keressenek receptet az interneten, vagy hogyan kell felhangosítani a telefont, de a titkos hozzávalót, az évek alatt kitapasztalt praktikákat a családi süteményhez csak ők tudják elmondani.

Nemrégiben volt alkalmam részt venni a Magyar Irodalomterápiás Társaság első konferenciáján. A rengeteg varázslatos előadásban az volt a közös, hogy mind rólunk, emberekről szólt. Az előadók, akik elmesélték egy-egy terápia kapcsán a nehézségeket, az élményeket, valójában észre sem vették, hogy arról beszélnek, mennyi emberség és segítőkészség van bennük. Szólt a korosztályokról, a csoportokról, akiken megpróbáltak segíteni, a fiatal fiúkról, akik börtönben ültek, és nem volt könnyű velük megtalálni a közös hangot, az idősekről, akik idősek otthonába kerültek, és úgy érezték, kalitkába vannak zárva, a hátrányos helyzetű fiatal lányokról, akik kezdtek ráébredni, hogy más életutat is választhatnak a mások által megszabott helyett. Az életben számtalan apró helyzet van, amikor ugyan jelen vannak a gépek, de semmit sem jelentenek, például egy rossz hír betegségről, balesetről, vagy valamilyen csodás hír sikerről, gyógyulásról, elért célokról, születendő babáról. Amikor valaki átadja a helyét a buszon, amikor meglátunk egy számunkra fontos személyt egy hosszú nap végén, amikor segítünk felvinni a babakocsit a lépcsőn, ezeket nem gépek csinálják, ehhez valamilyen belső intuíció kell, valami emberi. Nem gondolom, hogy nem fog további változásokat hozni a mesterséges



intelligencia az életünkbe, naiv dolog lenne, azonban hiszek abban, hogy az emberiség képes megbirkózni a rá váró nehézségekkel. Ha nem így lenne, akkor minden utópisztikus, *science fiction* film, ami az elmúlt évtizedekben készült, csúnyán megbukna.

Ferenc pápa beszédében a kultúrát egy olyan nagy folyóhoz hasonlítja, mint a Duna. Számomra a Duna egyenlő az Idővel, az Időt pedig emberi történetek, életutak töltik be. Ahogyan József Attila is leírja versében, a Duna összeköti a múltat és a jelent, ezáltal összeköti az embereket. A nagy folyó ott folyt akkoriban is, amikor nem voltak autók, okostelefonok vagy mesterséges intelligencia, és mégis itt van velünk ma is, tántoríthatatlanul, mintha tudná, hogy mindez semmit sem számít. Ezért szeretném hinni, hogy a Duna az emberiség szimbóluma, hogy mi itt maradunk, bármi történjen is.

## Irodalomjegyzék

- Alter, A. (2017). *Ellenállhatatlan — Hogyan okoz függőséget a technológia?* HVG Könyvek.
- Forgács A. (2010). Médiatünetek és evészavarok. *Magyar Tudomány*, 171(11), 1300–1305.
- Forgács A. & Németh M. (2008). Evészavarok a média fogságában. In Balogh P., Dobos A., Forgács A., Nagy B. & Szűcs A. (szerk.), *60 éves a Közgáz. Új gazdasági hajtóerők és mechanizmusok a 21. században*. Aula, 23–33.
- Johnson, C. A. (2012). *The Information Diet: A Case for Conscious Consumption*. O'Reilly Media.
- Lukács L. (2015). Az éhes lélek gyógyítása. *Kulcslyuk*.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. & Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive Medicine*, 73, 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.01.029>
- Molnár Sz. (2001). A társadalmi kapcsolatok csoportszintű tőkéjének csökkenése az információs társadalomban? *Információs Társadalom*, 1(1), 68–73. <https://doi.org/10.22503/inftars.1.2001.1.6>
- Pléh Cs. & Faragó B. (2016). Az új technológia és a tanulás világa a pszichológus szemével. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(1), 3–23. <https://doi.org/10.1556/0016.2016.71.1.1>
- Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Riva, G. (2022). Virtual Reality in Clinical Psychology. *Comprehensive Clinical Psychology*, 10, 91–105. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00006-6>

- Spitzer, M. (2012). Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. Droemer.
- Szabó K., Túry F. & Czeglédi E. (2011). Eating disorders and the media — Magazine reading habits and their possible relationship to eating disorders. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 12(4), 353–374. <https://doi.org/10.1556/Mental.12.2011.4.4>
- Szondy M. (2019). Pozitív technológia — Hogyan segíthetik az új technológiák a teljes emberi működést? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 407–422. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.9>
- Vitrai J. (2017). Hogyan befolyásolja a kultúra az egészséget és a jóllétet? I. rész: Az egészség kulturális beágyazottsága. *Egészségfejlesztés*, 58(2), 38–41. <https://doi.org/10.24365/ef.v58i2.158>