



SZÖVEG –
BAKA ILDIKÓ

A CIKK MEGJELENÉSÉT TÁMOGATTA A MAGYAR TELEKOM.



MOST HALLASZ?

A fenti kérdést néhány éve még a vonal túlsó végén lévő beszélgetőpartnerünknek tettük fel, ma akár a mellettünk ülő társunkat is faggathatnánk, amikor a mobiljába feledkezve éppen kizárja a külvilágot. Honnan tudhatjuk, hogy túlzásba vittük, és hogyan kezeljük a kutyükhöz kapcsolódó párkapcsolati és gyereknevelési problémákat?

„NEM HISZEK ABBAN, HOGY A TELEFONOM OKOS, DE ABBAN SEM, HOGY ENGEM NE TEHETNE OKOSABBÁ.”

(Aczél Petra nyelvész, kommunikációkutató)

◆ BUNKÓBÓL OKOS

Eleinte bunkofonnak hívtuk, de hamar megszerettük, s ma már okos jelzővel illetjük. A tudomány hamarosan megfogalmazta kételyeit: kutatók például arra figyelmeztettek, hogy pszichésen megterhelő az a folyamatos készenléti állapot, amire a mobilunk készlet. Ma már a készülék túlzott használata, a multitasking és a gyereknevelés új kihívásai állnak a figyelem középpontjában.

EZ ÍGY NORMÁLIS?

„Azt, hogy mennyi az egészséges mértékű használat, nem órászámokban lehet meghatározni” – mondja Kővágó Pál pszichológus. A viselkedéses függőségeknek két fontos kritériuma van: a tevékenység akadályozza-e az egyént a normál életvitelben és munkájának elvégzésében, valamint szüneteltetése komoly feszültséget okoz-e a személynek.

Azt, hogy mi számít normálisnak, mindig az adott közösség határozza meg: bizonyos csoportokban rendkívüli udvariatlanság, máshol elvárás a kutyük nyomkodása. A mobil túlzott használata sok esetben egy hiányra adott válaszreakció, okozhatja a kortárs csoportba való beilleszkedés nehézsége, amelyet a virtuális térben való állandó jelenléttel kompenzálunk. „Ilyenkor pszichológusként az a feladatom, hogy az okkal foglalkozzak” – mutat rá a szakember.

A KORRAL JÁR

„A használat generációs jellemzőit az adott korosztály fejlődéslelektani stádiuma határozza meg: például a kiskamaszok számára offline és online is az a legfontosabb, hogy új ismereteket szerezzenek, folyamatosan jelen legyenek kortárs csoportokban – így náluk a mobilon is a Facebook-

és az Instagram-használat dominál.” A fiatal felnőtteknél értelem-szerűen más motivációk vannak jelen, ők a már meglévő kapcsolataikat igyekeznek ápolni – de rájuk jellemző az ún. Facebook-féltékenység is, amit ma olyan divatos elemezni. „A kifejezés azt a hozzáállást tükrözi, amikor az egyén azért követi ismerősei bejegyzéseit, hogy megtudja, jobban élnek-e, mint ő. Ez komoly hatással van az önértékelésre.”

MINDENT EGYSZERRE CSINÁLUNK?

Kővágó Pál arra is figyelmeztet, hogy a 6 év alatti gyerekeknek nem feltétlenül jó, ha minden tevékenységet egy eszközön végeznek, a mobilon vagy a tableten telefonálnak, játszanak, skype-olnak. Nekik ugyanis éppen arra van szükségük, hogy különböző helyekről különböző hatások ériék őket, fejlődésük veszíthet komplexitásából, ha az ingerek csupán egyetlen forrásból érkeznek. Minden téren igénylik a változatos élményeket: fontos, hogy meglegyen a helye és ideje a játszótérre menésnek, a közös családi játéknak is. A felnőtteknél pedig a kutyük használata nyomán már nemcsak offline, hanem online is terjedő multitaskingolás indíthat el bizonyos folyamatokat. Earl Miller neurológus és kutatótársai szerint agyunk abszolút nincs felkészülve arra, hogy multitaskingoljunk. A több dologra figyelés ugyanis valójában nem létezik: amit így nevezünk, az igazából azt jelenti, hogy gyorsan tudjuk váltogatni a tevékenységeket. Ennek az átkapcsolásnak azonban ára van. „Bár sokszor hisszük, hogy rengeteg dolgot megcsináltunk, a multitasking jelentősen csökkenti a hatékonyságunkat. Emellett növeli a kortizol nevű stresszhormon, illetve az adrenalin termelését, ezek pedig túlzottan stimulálják az agyunkat” – írja Tari Annamária Generációk online című könyvében.

Kép - Profimedia - Red Dot



„MINDEN TECHNIKAI ÚJÍTÁS ANNYIT ÉR, AMENNYIT A HASZNÁLÓJA A GYAKORLATBAN JAVÁRA TUD FORDÍTANI ÁLTALA. NINCIS HASZNOS VAGY KÁROS ESZKÖZ.”

(Deák-Sárosi László nyelvész, költő)

BONYOLULT KAPCSOLATBAN?

Ha a párkapcsolatban válik konfliktus forrásává az eltérő attitűd, elsősorban azt kell megvizsgálni, hogy a felek milyen hozzáállással érkeztek a kapcsolatba. Mint sok más területen, itt is fontos az önismeret, illetve elengedhetetlen, hogy igényeinket kommunikálni tudjuk a másik felé. Ha például nekünk fontos az, hogy kutyük jelenléte nélkül beszéljünk párunkkal, ne várjuk el, hogy társunk ezt magától kitalálja, tegyük egyértelművé a kérését.

A MINTAKÖVETÉS HATALMA

A gyerekek egy része azért nem mesél még kérésre sem az általa használt alkalmazásról vagy mobilos játékról a szüleinek, mert pontosan tudja, hogy a beszélgetést egy újabb szidás követi. „Ha értékítélet nélkül, valódi kíváncsisággal fordulunk a csemetéhez (Mit szeretsz ebben, miért érdekes számodra?), együtt játszunk vele, társas tevékenységgel tesszük akár a mobilos játékot is, akkor a következő lépés máris az lehet, hogy más közös tevékenységekbe is bevonjuk, így tehát a kutyüs móka csak egy lesz a játékok közül” – tanácsolja a pszichológus. Emellett fontos tudatosítanunk, hogy ebben is mi adjuk a mintát. Ha a mi kezünkben is folyamatosan ott van a mobil, nem meglepő, hogy a gyerek nem a szóbeli kérésünkre hallgat, hanem a cselekvést utánozza. ◆

JUHÁSZ PÉTER TIBOR, A TELEKOM MARKETINGKOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐJE ÖNMAGÁBAN HASZNOSNAK LÁTJA AZ OKOSTELEFONOT, UGYANAKKOR, MINT MINDEN MÁS, EZ IS KÁROS LEHET, HA TÚLZÁSBA VISSZÜK A HASZNÁLATÁT. MINT MONDJA, A MOBIL SEGÍT, HA TÁVOL VAGYUNK A SZERET-TEINKTŐL, DE ELTÁVOLÍT, HA KÖZEL. ÚGY GONDOLJA, HOGY A TELEKOMNAK KÖTELESSÉGE FELHÍVNI A FIGYELMET A KÜTVÜK TUDATOS, FELELŐS HASZNÁLATÁRA, MINT AHOGYAN AZ ALKOHOLT FORGALMAZÓ CÉGEK IS A KULTURÁLT ALKOHOLFOGVASZTÁS MELLETT KAMPÁNYOLNAK. A KOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐ ELISMERI, HOGY HIÁNYVÉRZETE VAN, HA NAPKÖZBEN NINCIS NÁLA A TELEFONJA, A HÉTVÉGÉKET AZONBAN A KÉSZÜ-LÉK RENDSZERINT MAGÁNYOSAN TÖLTI A KONVHAASZTALON. „A MÉG ÓVODÁS KORÚ GYEREKEINK PEDIG GYAKORLATILAG NEM FOGVASZTANAK DIGITÁLIS TARTALMAT. SZIGORÚ SZABÁLY MÉG, HOGY AZ EBÉDLŐASZTALHOZ A FELNŐTTEK SEM HOZZÁK A KÜTVÜIKET. SZERINTEM FELNŐTTKÉNT MÁR LÁTNUNK KELL, HOGY ADOTT SZITUÁCIÓBAN MIT JELENT ELŐ-VENNI A TELEFON: KAPCSOLATBA KERÜLÜNK-E ÁLTALA VALAKIVEL, VAGY INKÁBB ELTÁVOLODUNK ATTÓL, AKI MELLETTÜNK ŪL” – TESZI HOZZÁ A CÉG KOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐJE.

