

A digitális világ hasznai és veszélyei

Az óra célja: azonosítani az internethasználat előnyeit, és veszélyeit: a rólunk kikerült személyes információkkal való visszaélés lehetőségét, az idegrendszeri reakcióink manipulálását, az online információ-függőséget, a kommunikáció torzulásait; gyakorlati tanácsokat adni a veszélyek csökkentésére.

Az óra vázlata:

Bevezetés	(1 perc)
1. Előnyök és eredmények	(4 perc)
2. Vigyázz! A net figyel téged!	(10 perc)
3. A netfüggőség kialakulása, működése	(5 perc)
4. FOMO	(5 perc)
5. Érzelmek kezelése, kommunikáció	(10 perc)
6. A biztonságos nethasználat ABC-je	(9 perc)
Összefoglalás	(1 perc)

Bevezetés (1 perc)

Az utolsó 30 évben szinte minden háztartásba bekerült a számítógép, később a laptop, tablet, okostelefon, és persze az internet. Ma már nehéz elképzelni is, hogy milyen lehetett az élet ezek nélkül. Ti már beleszülettetek, és olyan természetesen mozogtok ebben a digitális világban, hogy észre se veszitek a létezését – inkább csak a hiányát, amikor lemerül egy eszköz vagy „elmegy a net”. A mai órán arról lesz szó, hogy milyen hasznokat és milyen veszélyeket rejt ez a technikai környezet.

1. Előnyök és eredmények (4 perc)

Mondjatok néhány példát, hogy miben lett jobb, könnyebb, egyszerűbb, érdekesebb az élet a net és az okoseszközök hatására!

- *információszerzés (pl. Wikipedia) – nem kellene lexikonok, szótárak*
- *vásárlás (pl. webshopok, árkalkulátorok)*
- *ügyintézés (pl. kormányablak, netbank, sulinet, kárügyintézés)*
- *zenehallgatás, filmnézés (pl. YouTube) – nem kellene szalagok, lemezek*
- *tanulás (pl. távoktatás, DuoLingo)*
- *hatékonyság (pl. spell-check, táblázatkezelő)*
- *kommunikáció (pl. mobil, Skype, Messenger)*
- *tájékozódás (pl. GPS, Google Map, Waze)*
- *utazás (pl. AirBnb, Uber, online menetrendek és jegyvásárlás)*
- *kikapcsolódás (pl. számítógépes- és online játékok)*
- *kapcsolattartás, barátkozás (pl. Facebook, Instagram, Tinder, TikTok)*
- *új lehetőségek a művészetben (pl. fotózás, videózás, grafika, zeneszerkesztés)*
- *és még...?*

Nem vitás tehát, hogy számtalan dologban sokkal könnyebb az életünk, és nagyon sok új, jó lehetőségünk van, mióta a net és az okoseszközök megjelentek. A koronavírus járvány pl. nagyon látványosan megmutatta, milyen nélkülözhetlenné váltak a digitális eszközök a mindennapi életünkben. Nem is tudjuk, hogyan vészeltük volna át a hónapokig tartó karantént internet nélkül.

2. Vigyázz! A net figyel téged! (10 perc)

Vannak a digitális világnak bizonyos veszélyei is! Most nemcsak azokra gondolok, amiket a szüleidtől és nagyszüleidtől valószínűleg te is gyakran hallasz: „A netezés miatt túl keveset alszol, túl keveset mozogsz, túl keveset tanulsz! Ha sokat bámulod a képernyőt, elromlik a szemed! Ha sokat van rajtad a fülhallgató, elromlik a hallásod! stb...” Ezek is fontos szempontok, de most ennél kicsit kevésbé közismertekről lesz szó.

Az internet- és tartalomszolgáltatók gyűjtik rólunk az adatokat! Mit gondolsz, rólad például miket tudhatna meg az, aki folyamatosan figyelné a tevékenységedet a neten?

Hallgasson meg néhány választ. Ilyesmiknek kell elhangozni. Tudják, és el is tárolják azt, hogy

- *mit nézünk és hallgatunk,*
- *mit olvasunk és írunk,*
- *mit lájkolunk, kit követünk,*
- *mit töltünk le és fel,*
- *mit vásárolunk vagy adunk el stb.*

A telefonunk adataiból tudják,

- *hol tartózkodunk,*
- *kivel beszélünk, csetelünk, sms-ezünk,*
- *mit fényképezünk, videózunk,*
- *és azt kikkel osztjuk meg stb.*

A bankkártyánk adataiból tudják, mit, hol, hányszor és mennyiért vásárolunk stb.

Az okosóránk adataiból ismerhetik az egészségi állapotunkat, edzettségünket stb.

Tudják, hogy fogyni szeretnénk vagy izmot építeni. De akár még olyan kényes dolgokat is, mint az esetleges szenvedélybetegségeink vagy a szexuális orientációnk.

Tehát nemcsak mi tanulmányozzuk a netet, hanem a net is tanulmányoz minket. Minden másodpercnek, minden betűnek, minden képnek, minden kattintásnak, minden forintnak nyoma marad, és hiperokos, hipergyors számítógépek elemeznek minket. A rólunk szóló információkért pedig vannak, akik nagyon sok pénzt hajlandóak fizetni. Mit gondoltok, miért? Kinek van erre szüksége?

- *orvosok, tudósok: betegségek, járványok kezelése*
- *szociológusok, pszichológusok: az ember és a társadalom működésének megismerése*
- *rendőrség, titkosszolgálatok: bűnözők, terroristák felderítése*

- *feltalálók, mérnökök, fejlesztők: milyen új hardverre és szoftverre van igény?*
- *gazdasági szakemberek: kinek, mit és mennyit gyártsanak?*
- *marketing szakemberek: kinek, mit és hogyan reklámozzanak?*
- *pártok, politikusok: mi tetszik a választóknak? mivel nyerek vagy veszítek szavazatokat?*
- *és még...?*

Az adatgyűjtések nagy része tehát jó céllal, pozitív okokból történik. Nincs semmi baj azzal, ha az orvosok kutatják pl. azt, hogy bizonyos szokások mely betegségek valószínűségét növelik, vagy az idegenforgalmi cégek azt, hogy mely országokra, városokra keresnek rá a legtöbben. De azért érezzük: nem biztos, hogy föltétlenül jó az, hogy valahol, valakik mindent tudnak rólunk, vagy legalábbis bármit megtudhatnak, ha akarják. És itt nem is olyan durva dolgokra gondolok – bár sajnos ilyenek is előfordulnak –, hogy valaki feltöri a bankszámládat, vagy megszarol egy olyan információval, amit nagyon nem szeretnél nyilvánosságra hozni. Bizonyos értelemben károsak pl. azok az algoritmusok is, amelyek látszólag téged segítenek. Mi fog történni, ha pl. a net „kifigyeli”, hogy Sári imádja a tigrismintás cuccokat?

Egyre-másra hozza fel a szebbnél szebb tigrismintás topok, táskák és csizmák reklámjait. A döntéseket persze továbbra is Sári hozza meg, de az eredmény azért jó eséllyel az lesz, hogy Sári egyre többször gondol tigrismintás holmikra, egyre többet költ rájuk, és így szükségszerűen kevesebb ideje, pénze és energiája marad bármi másra.

Még nyilvánvalóbb a veszély, ha valami köztudottan függőséget okozó dologról van szó. Mi lesz, ha a net „rájön”, hogy Zalánt érdekli az online póker?

Újra és újra fölkinálja neki ezt a lehetőséget. Figyeli azt is, hogy mennyire jó Zalán, és az elején olyan körbe helyezi, ahol sikerélményei lesznek. Zalán nyer, boldog, és ha ez az élete legjobban működő, legtöbb örömet okozó területe, akkor könnyen lehet, hogy szenvedélybetegséggé válik a póker az életében. Egyre több időt tölt vele, egyre több pénzt veszít, a virtuális póker egyre inkább tönkreteszi a valós életét, kapcsolatait. Emiatt egyre inkább szégyelli magát, nem bír szembenézni a helyzetével, menekül a valóság elől... Hová? Természetesen az online pókerhez, ahol néha még mindig van egy kis sikerélménye.

Az emberek eddig is olvastak újságokat meg könyveket, hallgattak rádiót, néztek tévét. Miért volna más, ha ugyanezt digitális eszközökkel, az interneten teszik?”

Azért más, mert az újság, a rádió, a tévé nem figyelt meg téged, nem leste ki a gyöngéidet, nem próbált egyénileg „behálózni”. A marketingszakemberek persze korábban is besoroltak minket egy-egy célcsoportba, és igyekeztek ránk szabott reklámokkal bombázni, de csak ezekkel a legújabb technológiákkal lehetséges személyenként kiismerni és befolyásolni minket.

3. A netfüggőség kialakulása, működése (5 perc)

Így el is értünk egy másik veszélyhez: ez a függőségek kialakulása. „A jót könnyű megszokni” tartja a mondás. És tényleg, ma már nehéz elképzelni az életünket online pizzarendelés és effélék nélkül. Hozzászoktunk, hogy nagyon sok dolgot nagyon gyorsan, kényelmesen, egyszerűen lehet megoldani, és nagyon bosszant, ha valamiért ez nem lehetséges. Az a normális, ha mindent azonnal, 1-2 kattintással lehet elintézni: egyre kevésbé bírjuk, ha kicsit több munkát igényel valaminek az elérése, vagy egyszerűen csak türelmesen várunk kéne néhány percet, órát vagy hetet. Ha „elszáll a net” vagy csak nagyon lelassul, szinte vaknak, süketnek és bénának érezzük magunkat. Olyan ez, mint ahogy ma már fogalmunk sincs, hogyan lehet tüzet gyújtani gyufa vagy öngyújtó nélkül, pedig 200 éve ez még senkinek se okozott volna gondot.

De komolyabb a veszély annál, mint hogy egyszerűen hozzászokunk valamihez, ami kényelmes. A digitális világban elérhető dolgok nagy része direkt arra van kitalálva, hogy minél többet használd őket. Világos, hiszen minél több időt töltesz egy weboldalon vagy használsz egy alkalmazást, annál több reklámot tud neked mutatni és annál több adatot gyűjt rólad – márpedig a szolgáltatók alapvetően ebből a két dologból élnek. Azt szeretnék tehát, hogy minél többször visszamenj pl. a SnapChat-re vagy az Indavideo-ra, és minél több időt tölts ott. Ehhez pedig az kell, hogy ott jól érezd magad, pozitív élmények érjenek, egyszerűen: örüljél! Az öröm kiváltásának viszont nagyon egyszerű és konkrét biológiai törvényszerűségei vannak. Intenzív örömet akkor élsz át, amikor bizonyos vegyületek (hormonok és ún. neurotranszmitterek, elsősorban a dopamin és endorfin) mennyisége megnő a szervezetedben. Ezek okozzák azt, hogy megnő a pulzusszámod, a vérnyomásod, gyorsabban veszed a levegőt, kipirulsz, meleged lesz: azaz izgatott és feldobott leszel, és különösen jól érzed magad.

Mitől nő meg ezeknek a hormonoknak a mennyisége? Egy élvezetes focizás, kosarazás is ezt váltja ki – főleg, ha még sikeres is vagy. A szurkolás is ilyen dolog: amikor a kedvenc csapatod jól játszik, ugyanez történik. Kiválthatja egy jó zene, egy jó film, egy jól sikerült ökörködés a haverokkal, egy kellemes összebújás a szerelmeddel stb. A legdirektebb módja a biokémia: az alkohol-, dohány- és kábítószerfogyasztás. Ezeknek mind az a hatása, hogy növelik a testedben az örömhormonok mennyiségét, automatikusan, gyorsan és intenzíven. Semmi más nem biztosít olyan gyors és biztos örömszerzést, mint ezek a kémiai szerek. Csak az a baj, hogy éppen ezért nagyon hamar rájuk lehet szokni, függővé lehet válni tőlük. Ami elsőre még egy különleges, hatalmas, nagyszerű élmény, az többszörre már átlagos, sokadszorra pedig kevés: több kell belőle, vagy egy másik, erősebb anyag.

Az a rossz hírem, hogy a digitális örömszerzés pont így működik. A különböző alkalmazások és tartalmak fejlesztői tudósoktól és orvosoktól tanulják, mivel és hogyan lehet minél intenzívebb idegrendszeri válaszokat kiváltani, minél

gyorsabban minél nagyobb örömezt okozni. Milyen szavakkal és képekkel, milyen szín- és hangeffekttekkel, milyen ritmussal és tempóval. A digitális világ örömet akar szerezni nekünk – no, nem azért, mert annyira jó fej, hanem mert ebből él: amíg vele töltjük az időnk, rá figyelünk, vele foglalkozunk, addig pénzt hozunk neki. Néha közvetlenül (pl. fizetős oldalak, online vásárlás), gyakrabban közvetve, azzal, hogy reklámokat nézünk és adatokat szolgáltatunk (ki) magunkról. A szolgáltató mindenképpen jól jár, ezért mindent megtesz érte, hogy minél több öröm-hormon szabaduljon fel a szervezetedben, amíg az ő oldalán jársz, az ő alkalmazását használod.

A szolgáltatók tudják azt is, hogy a két legkönnyebben aktiválható és legintenzívebb, „zsigeri” ösztönünk az agresszió és a szexualitás. Nem véletlen, hogy ezek köré épül a legtöbb nagysikerű film, játék és interaktív alkalmazás. Erről a két témáról külön órákon majd fogunk beszélgetni. Most még két másik hatásról lesz szó röviden.

4. FOMO (5 perc)

Hogy éreznéd magad, ha hirtelen elvonnák tőled az internetre csatlakozás lehetőségét? Se wifi, se mobilnet, se bluetooth, de még vezetékiesen se éred el a netet. Tudsz telefonálni, sms-t írni, tévét nézni, rádiót hallgatni, de net – az nincs! Hogy éreznéd magad? Mi lenne a legnehezebb? Mi hiányozna legjobban?

Formáljatok 4 fős csoportokat, és beszélgetsetek erről pár percig!

Hallgassák meg néhány csoport választát. Biztos más dolgok is elhangoznak majd, de azt emelje ki: a net hozzászoktat, hogy folyamatosan, azonnal „képben legyünk” a legjobb programok, legújabb appok, legizgalmasabb pletykák, legviccesebb mémek vagy videók, legmenőbb zenék, filmek, celebek terén. Sőt, mi magunk is gyártjuk, osztjuk, kommenteljük az ilyen tartalmakat, és izgatottan várjuk a lájkokat és egyéb visszajelzéseket. Ez egy állandó információs feszültségben, izgalmi állapotban tart: rettegünk tőle, hogy valamiről lemaradjunk, valamiből kimaradjunk. Ezt nevezik FOMO jelenségnek: „Fear Of Missing Out”. Ahogy egy „influencer” mondta nemrég: „Az a lényeg, folyamatosan jelen KELL lenned a közösségi médiában! Ha egy napot kihagysz, véged.” Nyilván nem mindenki „influencer” (bár nagyon sokan szeretnének azok lenni), de kicsiben mind érezzük ezt a kényszert: ha nem vagyunk jelen, akkor mintha nem is léteznénk. A folyamatos online jelenlét viszont nemcsak idő-, energia- és pénzigényes dolog, hanem érzelmileg is nagyon megterhelő és kimerítő.

5. Érzelmek kezelése, kommunikáció (10 perc)

A másik probléma szintén az érzelmekkel kapcsolatos. Nemcsak a sajátunkkal, hanem a másokéval is. Mit gondoltok, hol vitatkozunk, veszekszünk gyakrabban és keményebben: a valós vagy a virtuális térben? Hol van több haragosunk és ellenségünk: élőben vagy a neten? Miért?

A többség tapasztalata biztosan az lesz, hogy a neten. Az okok között szerepelhet, hogy

- *az online-ismerőseink többségével nincs mélyebb, személyes kapcsolatunk, nem igazán fontosak számunkra, ezért könnyebben megbántjuk őket, vagy ők minket;*
- *nem érzékeljük a nonverbális jeleket (hangszín, arc kifejezés, testtartás stb.), és így nem tudjuk jelezni az érzéseinket (pl. ha valami mélyen megbántott), és nem érzékeljük a másik érzéseit sem. (Az emoji nem pótolják az élő kommunikációt. Főleg azért nem, mert túl könnyű hazudni: pl. egy vigyorgó fejet nyomni, miközben a „valódi” arcodon folynak a könnyek.)*
- *a virtuális térben a konfliktusaink nagy része széles nyilvánosság előtt zajlik. Emiatt nagyobb a tét, mint az offline életben: úgy érezzük, mindenképpen győznünk kell egy vitában, nekünk kell a legviccesebbet vagy a legdurvábbat írni; nem mondhatunk olyat, hogy „igazad van, bocs!”*
- *általában akik hozzászólnak egy vitához, azok se békíteni vagy csillapítani próbálnak, hanem inkább olajat öntenek a tűzre.*

Látjuk tehát, hogy a virtuális világ nem igazán alkalmas terep arra, hogy megtanuljuk magunk és mások érzelmeinek kezelést és a kommunikáció finom árnyalatait – márpedig a tizenéves korosztálynak, a felnőtté válásnak ez az egyik legfontosabb feladata. Sok előnye van tehát az internetes kapcsolattartásnak – mindenekelőtt az, hogy nagyon sok, akár a világ távoli pontjain élő emberrel lehetséges –, de ha a barátságaink, a szociális életünk túl nagy része zajlik a neten, akkor nagyon fontos készségek elsajátítása maradhat ki a személyiségfejlődésünkből.

6. A biztonságos nethasználat ABC-je (9 perc)

Végül beszéljünk néhány nagyon gyakorlati dologról a nethasználattal kapcsolatban. Ezekről valószínűleg hallottatok már a születektől vagy informatika órán, de ismételjük át gyorsan. Tegyük fel, hogy Gabi a szüleivel, akik mondjuk néprajzkutatók, Afrika közepén élt egy kis faluban. Sose volt saját okostelefonja vagy notebookja, sose használta az internetet. Milyen ötleteket, tanácsokat mondanátok neki, hogy ne kerüljön bajba, ne bántalmazhassák, ne éljenek vissza a tájékozatlanságával?

Nagyjából az alábbi válaszokra számíthat. Ha valami fontos kimaradt, azt említse meg röviden.

- Ne adj meg személyes adatokat – teljes nevet, címet, telefonszámot, privát emailcímet – a neten; főleg nyilvános felületen ne! Még kevésbé felhasználóneveket, jelszavakat, PIN-kódokat, számlaszámokat!!!
- Gondold meg jól, mielőtt posztolsz valamit: képet, videót, szöveget! Ha egyszer valami kikerült a netre, hiába törlöd utána, sose tudhatod, hogy ki töltötte már le és mentette el, és mikor és hol kerül elő megint. Csak olyasmit ossz meg, ami 5 vagy 50 év múlva se lesz ciki.
- Csak nagyon megbízható oldalakon fizess elektronikusan.
- Legyenek biztonságos jelszavaid! Ne mindenhol ugyanaz, ne olyasmi, amit könnyű kitalálni (pl. a születésnapod). Ne legyen megtalálható a cuccaid között (pl. cetlin a tabletedre ragasztva, vagy „jelszavaim” nevű fájlban a telefonodon)! Változtasd a jelszavakat rendszeresen, és amikor szükséges lehet.
- Ne legyenek olyan ismerőseid a közösségi médiákon, akiket valójában nem ismeresz, vagy nem megbízhatóak!
- Ne tölts le bizonytalan eredetű app-okat, fájlokat, mellékleteket!
- Használj megbízható tűzfalat, vírusirtót, és rendszeresen frissítsd őket!
- Rendszeresen nézd át a biztonsági beállításaidat! Ha nem tudod, hogyan kell, kérj segítséget!
- Ha észreveszed, hogy visszaélnék az adataiddal, az általad megosztott információkkal, kérj segítséget! Ha komoly a dolog, akár a rendőrségtől is.
- Visszaélés, bántalmazás, zsarolás esetén gyűjtsd össze a bizonyítékokat: készíts képernyőképet, fényképet, hangfelvételt.

Összefoglalás (1 perc)

A digitális világ hihetetlen előnyöket és segítséget jelent az élet számtalan területén. De ahhoz, hogy tényleg az előnyökkel, ne pedig a veszélyekkel és károkkal találkozzunk, nem kevés bölcsességre és óvatosságra van szükség!