

## A DIGITÁLIS ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁNAK LEHETSÉGES PSZICHOLÓGIAI

### KÖVETKEZMÉNYEI

DOI 10.35402/kek.2024.4.4

#### Absztrakt

Napjainkban a digitális eszközök, mint az okostelefonok, tabletek és számítógépek, mindenütt jelen vannak, és egyre nagyobb figyelmet kapnak pszichológiai hatásuk miatt. Ez a tanulmány a digitális eszközök használatának lehetséges mentális egészségügyi következményeit vizsgálja. A fenti eszközök túlzott használat ugyanis szorongáshoz, depresszióhoz és koncentrációs nehézségekhez vezethet, míg mérsékelt használatuk javíthatja a kognitív képességeket és segíthet a társas kapcsolatok fenntartásában. A digitális eszközök használatának ezen kettős természete rámutat a kiegyensúlyozott megközelítés szükségességére, valamint további kutatások szükségességére, hogy személyre szabott iránymutatásokat dolgozzunk ki, amelyek minimalizálják a károkat és maximalizálják az előnyöket a felhasználók számára.

*Kulcsszavak:* Digitális eszközök, mentális egészség, digitális függőség, kognitív fejlődés, társas kapcsolatok

#### Abstract

In today's world, digital devices like smartphones, tablets, and computers are omnipresent, and their psychological impact is a growing concern for all. This paper delves into the potential mental health issues related to using such devices. On the one hand, excessive use of said devices can lead to issues such as anxiety, depression, and problems with concentration. On the other hand, using them in moderation can enhance cognitive abilities and help maintain social connections. This dual nature of digital device usage points to the need for a balanced approach and further research to develop personalized guidelines that minimize harm and maximize benefits for all users.

*Keywords:* Digital devices, mental health, digital addiction, cognitive development, social connections

#### A megfigyelés alapú társadalomról

Az internet és a modern információs technológia elterjedésével párhuzamosan a világ számos nagyvállalata, különösen a techóriások, jelentős befolyásra tettek

szert az emberi élet minden területén. Közülük a legnyilvánvalóbbak a közösségi médiumok, az internetes szolgáltatások és a globális kereskedelem platformjai. A jelenlegi nemzetközi gazdasági színteret meghatározó cégek, mint a Google, az Apple, az Amazon és az IBM, nem csak a legnagyobb vállalatok közé tartoznak, hanem rendszeresen komoly összegeket fordítanak technológiai újításokra. Ezek a kurrens fejlesztések szorosan összefüggenek a hazai és nemzetközi trendekkel mind a modern infokommunikáció, a mesterséges intelligencia (MI/AI) és Big Data területén.

A terület legfontosabb trendjeinek az alábbiakat tekinthetjük:

Az 5G technológia és a következő generációs hálózati fejlesztések elterjedésével egyre gyorsabb és hatékonyabb lesz az adatátvitel, ami idővel a felhasználók részéről egy természetes elvárássá válik.

A gépi tanulás (*Machine Learning*) és a mélytanulás (*Deep Learning*) gyors fejlődése révén az új szoftverfejlesztések és adatelemzések lehetővé teszik az eddiginél is jóval összetettebb minták felderítését, illetve ezzel párhuzamosan pontosabb előrejelzések készítését. Ez különösen fontos az okos algoritmusok esetében, amelyek például a vásárlói szokásokat, közösségi média preferenciákat vagy utazási szokásokat elemzik, és ez alapján személyre szabott tartalmakat kínálnak.

A Big Data rendszerekhez való hozzáférés egyre nagyobb mennyiségű személyes adatot tesz elérhetővé, ami pontosabb felhasználói profilok létrehozását eredményezi. Ez a későbbiekben olyan rendszerek formájában is megjelenhet, mint a Kínában 2020 óta működő társadalmi kreditrendszerben, különféle tudományos kutatásokban, illetve üzleti és más döntéshozatali folyamatokban.

A kiberbiztonság és adatvédelem területén egyre nagyobb figyelmet kapnak az internetes csalások, amelyeket pl. bankok és más szolgáltatók nevében hajtanak végre, a különböző profillopások, álhírterjesztések (*fake news*), valamint közösségi média feltörések és hamis tartalmak (*deepfake*) elleni védekezés.

A fent bemutatott jelenségek mind szorosan kapcsolódnak a felügyeleti kapitalizmus (*surveillance capitalism*) jelenségéhez, noha a megfigyeléses kapitalizmus kifejezés talán pontosabban

adja vissza a jelenség lényegét, amely a következő: a különböző cégek és technológiák folyamatosan nyom követik az egyes felhasználók és felhasználói csoportok tevékenységét, miközben konstans jelleggel adatokat gyűjtenek róluk. A rendszer alapelve, hogy a begyűjtött digitális adatokból személyre szabott profilt alkotnak, ami alapján hirdetéseket, alkalmazásokat, kuponokat vagy akár híreket küldenek a felhasználónak. Az ilyen profilok lehetővé teszik a személyes viselkedés előrejelzését és megváltoztatását is. A felügyeleti kapitalizmus fogalmát John Bellamy Foster és Robert W. McChesney használta először 2014-ben, de Shoshana Zuboff, a Harvard Business School professor emeritája, tette szélesebb körben ismertté 2019-ben megjelent könyvében, a «The Age of Surveillance Capitalism» című művében.

A felügyeleti kapitalizmus fogalmának bemutatása azért is volt szükségszerű, hogy pontosabb képet kaphassunk a napjainkban zajló kifinomult és rejtett viselkedésbefolyásoló algoritmusok, mechanizmusok működéséről.

### **Az online jelenlét viselkedésbefolyásoló hatásai**

Az internet számtalan lehetőséget kínál a kortársakkal való kapcsolattartásra és a szabadidő eltöltésére. Azonban, hogy a szabadidőnk mire fordítjuk, nagyrészt azon múlik, milyen viselkedési mintákat látunk gyermekkorunkban. A családban megjelenő magatartási formák, a problémamegoldási stratégiák és a kommunikáció mind meghatározóak a leendő internetfelhasználók későbbi szokásai szempontjából. Az internet ugyanis számos káros tartalom forrása lehet, amelyeket az alábbiakban foglaltam össze.

Az egyes audiovizuális tartalmak, illetve cikkek vagy bejegyzések alatt megjelenő kommentek, amelyek az agresszió térnyerését segítik elő.

A kockázatos, rizikókereső magatartást ösztönző üzenetek, például a közösségi oldalakon terjedő kihívások (*challenge-ek*). Egyik ismert példa a TikTokon elterjedt fahéj kihívás (*cinnamon challenge*), mely során a résztvevőknek egy leveseskanálnyi fahéjport kell elfogyasztaniuk folyadék nélkül. Ez súlyos légzési nehézségekhez, akár halálhoz is vezethetett. Hasonlóan veszélyes volt a kék bálna kihívás (*Blue Whale Challenge*), amely egy 50 napos feladatokból álló „játék” volt, amelynek végén a résztvevőnek öngyilkosságot kellett elkövetnie.

Félrevezető vagy álhírek (*fake news*), amelyek könnyen megtéveszthetők a kevésbé kritikus

gondolkodásúakat, köztük a gyerekeket, és téves cselekedetekre ösztönözhetik őket.

Az internet adta állandó jelenlét és a másokkal való könnyű kapcsolatfelvétel révén számos szélsőséges csoport könnyebben toboroz új tagokat. Az ilyen csoportok gyakran célozzák az egyedül lévő, kiszolgáltatott vagy megalázott gyerekeket. Az ilyen titkos kommunikáció egyre nagyobb teret nyer, mivel egyre több alkalmazás kínál végponttól végpontig történő titkosítást, így a két fél közötti üzenetek csak az érintettek számára láthatóak. Ilyen biztonságos kommunikációt nyújtanak például a WhatsApp, a Telegram és a Signal.

Természetesen nem szabad elfeledkezni az online pornográf tartalmak elterjedtségéről sem. Egy kíváncsi gyerek, aki a sexualitással vagy a saját testével kapcsolatos kérdéseire az interneten keres választ, könnyen találkozhat pornográf tartalommal. A pornográfia gyakran tartalmaz abuzív elemeket, ami a mit sem sejtő gyerekek számára önértékelési problémákat, valamint a sexualitással kapcsolatos téves elképzeléseket okozhatnak, amelyek hosszú távon szexuális zavarokhoz vezethetnek (Kárpáti, 2016, 2019a; Tari, 2023).

A modern információs technológia elterjedésének másik velejárója az úgynevezett FOMO (*Fear of Missing Out*) jelensége. Ez a mozaikszó az attól való félelmet jelöli, hogy lemaradunk valamiről, ha nem vagyunk folyamatosan jelen az online térben. Részben ezért, részben pedig a felgyorsult életmódunk és az agyunkat állandóan érő impulzusok okozta dopamin löketek miatt tapasztalható a fiatalabb generációk körében az állandó „mobilon lógás”. Az okoseszközök használata közben a felhasználók figyelmének a megtartását segítik elő az értesítések által generált hangjelzések és a piros szín használata, ami közismerten figyelemfelhívó jelzőszín. Bár sok felnőtt és gyermek igyekszik figyelemmel kísérni saját internethasználati szokásait, amelyek méréséhez az okoseszközök nagy segítséget nyújtanak, napjainkra mégis ijesztő méreteket öltött az internetfüggőség (Twenge, 2018; Urbán, Villányi, 2021; Tari, 2023).

A tanulási folyamat szerves részét képezi a mintakeresés és -követés is. Felnőttként is gyakran megtévesztenek minket a média és az internet által – sokszor mesterségesen – kreált képek. A gyerekek, akik példaképeket keresnek, akiket követhetnek, még inkább kiszolgáltatottak ennek a fajta mesterségesen előállított vizuális befolyásolásnak. A közösségi média, elsősorban a Facebook és az Instagram felületein használt szűrők segítik azt, hogy a lehető legtökéletesebb képek és videók kerüljenek fel az egyes felhasználókról és élményeikről. Bár vannak a képi

megjelenítéshez köthető, a pozitív testképet erősítő kampányok, még mindig jellemző, hogy az emberek a lehető legtokéletesebb arcukat igyekeznek mutatni az online térben. Ez komoly önbizalomhiányt, önértékelési problémákat és testképzavart okozhat mind a gyerekek, mind a felnőttek esetében, lévén az állandó összehasonlítás okán könnyen érezhetjük magunkat nem elégségesnek (Kárpáti, 2019a, 2024; Tari, 2023).

Az internet szinte mindent behálózó jelenléte miatt a zaklatás ma már gyakran az online térben történik, számtalan formában. Urbán és Villányi (2021) kötetében alapos összefoglalást találunk az egyes zaklatási formákról, amelyek közül különösen veszélyeseknek tekinthetők a szexuális célzatú támadások. Kiemelendő közülük a tizenévesek körében gyakori úgynevezett grooming, vagyis a becserkészség, behálózás. E folyamat során a „vadász», aki rendszerint egy idősebb személy, kiválaszt egy olyan fiataalt, aki gyakran a közösség peremén helyezkedik el, majd bókokkal és apróbb online vagy offline ajándékokkal próbál a bizalmába férkőzni, hogy később szexuális ellenszolgáltatásokat kérjen tőle. Mint az online zaklatások minden formájánál, itt is különösen fontos az anonimitás vagy az álprofil használata, illetve a megtévesztő személyazonosság a zaklatók részéről, hogy valódi kilétük rejtve maradjon (Urbán, Villányi, 2021).

### Megküzdési nehézségek az internet korában

Tari (2023) a konstans online jelenlét, a FOMO és az önmagunkkal töltött idő kapcsán a következőket észrevételezi:

“De ma egy olyan világ körvonalazódik, ahol az egyedüllét szorongáskeltőnek hat, a csend ijesztőnek és az önállóság a kikerülendő magánynak, miközben a valóságban mindezek hozzátartoznak az élethez. Aki bírja az egyedüllétet, sokkal jobb és tartalmasabb kapcsolatokra képes, mert nem azt az igényt kell kiszolgálni, hogy “mentsék meg”, hanem azt, hogy “csináljuk együtt”. (Tari, 2023, 138)

Ez a felismerés felveti a modernkori szeparációs szorongás állandósuló jelenlétét, egyben az alapvető biztonságra való törekedés kérdését, ami a maslow-i piramis egyik alapelemét képezi. Az online kapcsolatok által nyújtott látszólagos biztonságérzet azonban könnyen háttérbe szoríthatja a valódi személyes kommunikációt és az elmélyült emberi kapcsolatokat. A felhasználó és a felhasznált eszköz kapcsolatáról a tanulmány későbbi részében részletesen szövegek majd, amikor elemzem az okostelefonoktól és más

okoseszközöktől való elválasztást eredményező viselkedési anomáliákat. Jelenleg csak annyit jegyeznek meg, hogy ha egy gyermekkorban belsővé tett szeretetforrás, amelyet optimális esetben a szülőkkel töltött minőségi idő eredményez, akkor a kamaszok kevésbé lehetnek olyan szorosan kötve külső szeretetforrásokhoz, mint a telefon vagy a közösségi média. (Tari, 2023) Ez pedig azt eredményezheti, hogy amennyiben az okoseszköz távolabbra került a felhasználótól, az továbbra is képes önállóan funkcionálni és nem produkálja a későbbiekben bemutatott kirívó viselkedésformákat.

A modern információtechnológia és az élet minden területén tapasztalható sebességnövekedés kapcsán Paul Virilio francia antropológus azt vizsgálta, hogy a sebesség milyen szerepet játszik az emberi életben. Virilio szerint azok, akik képesek uralni a sebességet, hatalmat gyakorolhatnak mások élete felett. A média és a hírközlés terén ez a gyorsaság különösen nyilvánvaló, ahol az elsőként közölt hírek uralkodnak a közbeszédben. Az agyunk, mint az információk feldolgozó központja, lényegesen lassabban reagál a felgyorsult világra, miközben a pontos és releváns információk összegyűjtése és elemzése jóval időigényesebb. Napjainkban pedig természetes elvárás, hogy minél gyorsabban tudjunk válaszolni a minket ért ingerekre, mivel így tudjuk uralni az adott pillanatot.

Ezzel a gyorsulással együtt jár az azonnali vágykielégítés előtérbe helyezése a késleltetett vágykielégítéssel szemben. Minden alkalommal, amikor valami kedveset kapunk, például pozitív visszajelzést, dopamint választunk ki. Minél gyorsabban és gyakrabban kapjuk meg ezt a jutalmat, annál inkább megerősödik bennünk a dopamin-függőség, és annál türelmetlenebbek leszünk, ha várni kell rá. (Tari, 2023) Ez az azonnali kielégülés (*instant gratification*) kultúrája, szemben a késleltetett kielégülés (*delayed gratification*) szemléletével. A jelenség hatással van mindennapi döntéseinkre és életvitelünkre, és befolyásolja, hogyan értelmezzük az életünket és a boldogságot.

Az információútléltettség és az unalom kihívásokat vet fel a modern életben, különösen az online térben. Az egyre növekvő információáradatnak köszönhetően az emberek gyakran csak felületesen foglalkoznak a legfrissebb hírekkel és trendekkel. Ez nemcsak szorongást, hanem az úgynevezett Dunning-Kruger-hatást is előidézheti, ami azt jelenti, hogy az alacsony szintű ismeretekkel rendelkezők gyakran túlértékelik saját tudásukat egy adott témában, miközben valójában jóval kevésbé felkészültek, mint ahogyan azt saját magukról gondolják.

Az állandó online jelenlét és az elképesztő mennyiségű tartalom miatt kialakuló „tartaloméhség” szintén problémákat okozhat. Az emberek gyakran az unalmat a csend és az üresség színönimájaként élik meg, és nehézségeik lehetnek az önmagukkal való egyedüllétben. Továbbá, az úgynevezett „súlytalanítás” veszélye is fenyeget ilyenkor, amikor is az emberek túl sok online tapasztalatot gyűjtenek, szemben a ténylegesen átélt valódi offline tapasztalatokkal. Ez pedig közönyhöz és gyors kiégéshez vezethet. Tari (2023) az úgynevezett súlytalanításról, vagyis a megemelkedett mennyiségű, jobbára az online térben szerzett tapasztalatok kapcsán úgy fogalmaz, hogy a látszólagos tapasztalatok tömkelege könnyedén elvezethet egyfajta közönyhöz, hiszen már “mindent láttam és hallottam”, miközben a tényleges tapasztalat egyáltalán nem biztos, hogy rendelkezésre áll. Ez pedig gyors kiégést, illetve korai érrettséget eredményezhet hosszútávon. Ezt ellensúlyozandó, megfontolásra szánom a tudatos lelassulás, a tudatos jelenlét (mindfulness), valamint a rugalmas tervezettség (flexible planning) megoldásait, hogy a lassú offline örömeik megélése vissza tudja hódítani életünk nagyobb részét.

Ahogy azt már korábban említettem, a képernyőfüggőség egy létező kurrens jelenség. A csecsemőkori képernyőhasználat kapcsán Aiken (2020) azt állítja, hogy azok a gyermekek, akik jelentős időt töltenek az okos eszközök képernyője előtt,

“...kevésbé lesznek képesek a személyes kapcsolatokra, a társas létre. Kevésbé tudnak majd szoros kötelekeket kialakítani másokkal, és kevésbé lesznek képesek szeretet adni és érezni, ezért csökken az esélye annak, hogy kapcsolatokat, családokat, közösségeket hozzanak létre.” (Aiken, 2020; idézi Tari, 2023, 204) Ez a probléma szoros összefüggést mutat az úgynevezett képernyőfüggőség zavarral (*Screen Dependency Disorder* - SDD). Sigman (2017) és Twenge (2018) kutatásai szerint a túlzott képernyőidő és a függőség között pozitív korreláció van, ami számos viselkedési problémát okozhat. A motiváció csökkenése, az impulzuskontroll elvesztése, az alvászavarok és a kommunikációs nehézségek csak néhány példa ezek közül, amelyek hatással lehetnek a társas képességekre és az életminőségre.

Az automatizáció számos területen megkönnyíti az életünket, ám nemcsak a munkaerőpiacon, hanem az élet minden területén érezhetjük hatását. A mesterséges intelligencia és az okos technológia rohamos fejlődése lehetővé teszi, hogy egyre több mindennapi tevékenységet automatizáljunk. A havi számlafizetés, a munkabér utalása, a háztartási gépek működtetése

vagy akár a lakat kinyitása mind olyan feladatok, amelyeket már könnyen és gyorsan elvégezhetünk anélkül, hogy aktívan részt vennénk bennük. (Ford, 2017; Kárpáti, 2019b) Az automatizáció valóban felszabadítja az időnket, azonban az új technológiák, különösen az okostelefonok állandó jelenléte miatt gyakran azonnal más tevékenységekbe vetjük magunkat. A közösségi média és egyéb alkalmazások által kínált tartalom gyakran elnyeli figyelmünket és időnket, miközben nem mindig járul hozzá a személyes kapcsolatok vagy a személyes fejlődésünk javulásához.

Az okostelefonok alkalmazásainak tervezése során olyan szakembereket (pl. pszichológusok, informatikusok, felhasználói felület fejlesztők) vonnak be a folyamatba, akiknek érdeke a felhasználók figyelmének minél hosszabb ideig történő megtartása. Ez gyakran vezethet ahhoz, hogy az emberek több időt töltenek az okostelefonjaikon, mint eredetileg tervezték volna, és kevesebb időt töltenek valós kapcsolataikkal vagy produktív tevékenységekkel.

Ezért fontos, hogy tudatosan kezeljük az okostelefonok használatát, és időt szánjunk valódi kapcsolataink ápolására és saját magunk fejlesztésére. A felszabadult időt érdemes olyan tevékenységekre fordítani, amelyek valóban boldoggá tesznek bennünket, és hozzájárulnak az életünk gazdagításához és kiegyensúlyozottságához. Ezen jelenségről és azok lehetséges megoldási módjairól korábban már írtam (Kárpáti, 2019a, 2024).

## Felkészülés a digitális világ veszélyeire

A digitális térben való tájékozódás kapcsán felmerülhet egy úgynevezett digitális intelligencia (DQ) fogalma, amely olyan szociális, érzelmi és kognitív képességeket foglalhat magában, amelyek képessé teszik a felhasználókat arra, hogy hatékonyan tudjanak navigálni az online világban, miközben eredményesen reagálnak az ott tapasztaltakra.

A digitális intelligenciához számos kompetencia tartozik, amelyek közül a legfontosabbak a következők:

**Digitális identitás:** Az online személyazonosság kialakításának és kezelésének képessége, beleértve az online hírnév tudatosítását és az online jelenlét lehetséges hatásainak kezelését.

**Digitális eszközök használata:** A digitális eszközök és a közösségi média használatának képessége, amely magában foglalja az önellenőrzést és az online-offline élet közötti egyensúly fenntartását.

**Digitális önvédelem:** Az online kockázatok és káros tartalmak kezelése és elkerülése, például a különböző fórumok kommentjeiben.

Digitális biztonság: A számítógépes fenyegetések felismerése és elkerülése, valamint a megfelelő adatvédelmi eszközök használata, például a személyes adatok védelme és a biztonságos jelszókezelés.

Digitális érzelmi intelligencia: Az empátikus viselkedés és a megfelelő kapcsolatok kiépítésének és fenntartásának képessége az online térben, netikett.

Digitális kommunikáció: A hatékony kommunikáció és az együttműködés képessége a különféle digitális eszközök és közösségi média segítségével.

Digitális műveltség: A keresett tartalom megtalálásának, értékelésének, hasznosításának és létrehozásának képessége, valamint a számítógépes gondolkodás elsajátítása, az ezekhez köthető kritikus szemlélettel egyetemben.

Digitális jogok: A személyes és törvényes jogok megértése és védelme, beleértve a magánélethez, a szellemi tulajdonhoz, a szólásszabadsághoz és a gyűlöletbeszéddel szembeni védelemhez való jogot.

Ezeknek a képességeknek az elsajátítása során az olyan alapvető emberi értékeket, mint a tisztület, az empátia és az elővigyázatosság, is figyelembe kell venni. Ezek az értékek teszik lehetővé, hogy a felhasználók okosan és felelősségteljesen használják a digitális technológiákat.

## Konklúzió

Ebben a cikkben a digitális eszközök, különösen az okoseszközök rendszeres használatának pszichológiai hatásait vizsgáltam. Az elemzés alapján egyértelmű, hogy az okoseszközök gyakori használata rövid és hosszú távon is jelentős mentálhigiénés következményekkel járhat a felhasználók számára, beleértve az online térben tapasztalható kiberzaklatást is.

Ezért már most szükséges felkészíteni a különböző generációk tagjait az online térben várható veszélyekre, valamint fejleszteni azokat a kompetenciákat és ismereteket, amelyek elengedhetetlenek az online és offline világban való biztonságos és tudatos részvételhez. Cikkemben ezeket a lehetséges veszélyforrásokat igyekeztem összefoglalni, valamint azok elkerüléséhez kínáltam megoldási javaslatokat.

## Felhasznált irodalom

- Aiken, Mary 2020 *Cybercsapda. Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?* Harmat-Új Ember Kiadó, Budapest.
- Carey, Tanith - Ruskin, Angharad 2021 *Mi jár a kamasz fejében? Gyakorlati gyermekpszichológia mai szülőknek.* HVG Kiadó, Budapest.

Ford, Martin 2017 *Robotok kora - Milyen lesz a világ munkahelyek nélkül?* HVG Kiadó, Budapest.

Kárpáti László 2016 A nemi szerepek változása és társadalmi hatásai a 21. században. *Magyar Tudomány*, 177 (9): 1074–1082.

Kárpáti László 2019a Gondolatok a Z-generáció társas jellemzőiről és ezek lehetséges társadalmi hatásairól. *Közelítések*. (3–4): 77–92.

Kárpáti, László 2019b Adalékok a robotizáció és a Big Data egyes szakmákat érintő hatásaihoz. *Munkügyi Szemle*. 62/4: 73–79.

Kárpáti László 2024 Some Thoughts Regarding Generation Z's Social Characteristics and Their Likely Effects. *Filológia.hu*. 14(1–4): 84–101. Letöltés dátuma: 2024. 05. 26. Filológia. hu <https://folyoirat.ludovika.hu/index.php/filologia/article/view/6634/5808>

Steigervald Krisztián 2020 *Generációk harca. Hogyan értsük meg egymást?* Partvonal Kiadó, Budapest.

Steigervald Krisztián 2023 *Generációk harca a figyelemért. Hogyan tanuljunk egymástól, egymásért?* Partvonal Kiadó, Budapest.

Tari Annamária 2023 *Hol a boldogság mostanában?* Central könyvek, Budapest.

Twenge, Jean 2018 *iGeneráció - Akik közösségi médián és okostelefonon nevelkedtek.* Édesvíz Kiadó, Budapest.

Urbán Anikó - Villányi Gergő 2021 *Bántanak! Segítesz? Útmutató az online bántalmazás veszélyeiről és megoldásaihoz tudatos szülőknek és pedagógusoknak.* Budapest: Szerzői kiadás.

Zuboff, Shoshana 2019 *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power.* New York: PublicAffairs.

URL1: <https://www.statista.com/chart/12991/how-old-are-your-favorite-tech-companies/>

URL2: <https://chinacopyrightandmedia.wordpress.com/2014/06/14/planning-outline-for-the-construction-of-a-social-credit-system-2014-2020/>

URL3: <https://www.businessinsider.com/china-social-credit-system-things-you-can-do-wrong-and-punishments-2018-4#jaywalking-2>

URL4: <https://monthlyreview.org/2014/07/01/surveillance-capitalism/>

URL5: <https://www.weforum.org/agenda/2016/06/8-digital-skills-we-must-teach-our-children/>

URL6: <https://digipedia.hu/>