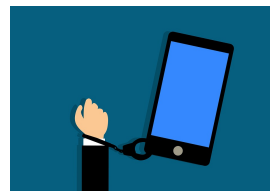


Ako závislosť na technológiách ničí naše životy

Seth Hakes

23. apríla 2019 ✚ Spoločnosť

Technológia dominuje v každodennom živote väčšiny Američanov. Agentúra Pew Research Center uvádza, že 89% dospelých má prístup k internetu, 77% má prístup k smartfónom a 69% využíva sociálne médiá. Medzi tínedžermi má 95% prístup k smartfónom a 45% je takmer neustále online.



Zdroj: pixabay.com

Väčšina z nich bude tvrdiť, že dnes ľudia už nemôžu žiť bez technológie. Dôležitejšia otázka však zostáva nezodpovedaná: môžu dnes ľudia žiť so závislosťou na technológiách? Adam Alter, profesor marketingu na New York University, sa touto otázkou zaoberá vo svojej knihe *Irrestistible (Neodolateľný): The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping us Hooked (Vzostup návykových technológií a biznisu so závislosťou)*. Kniha vydaná v roku 2017 vidí prepojenie behaviorálnej závislosti s technológiou a odhaľuje technologické spoločnosti, ktoré túto závislosť využívajú na zvýšenie predaja.

„Nikdy neberte vlastné drogy“

Alterov záujem o túto problematiku vzrástol, keď sa dozvedel, že Steve Jobs zakázal svojim deťom používať iPad. Neskôr zistil, že mnohí manažéri z high-tech spoločností posielajú svoje deti do škôl, ktorých technologické vybavenie je na nižšej úrovni. Keď lídri najväčších technologických spoločností sveta obmedzujú svojim deťom kontakty s technológiami, musia vedieť niečo, čo zvyšok sveta nevie.

Vo svojej knihe Alter dospieva k záveru, že technologickí giganti, mimoriadne úspešní v marketingu závislosti zameranom na iných, sa obávajú, aby ich vlastné deti nepadli do pasce, ktorú sami pripravili. Títo podľa neho dodržiavajú rovnaké pravidlo ako predajcovia drog.

Čo podnecuje závislosti

Alter vo svojej knihe definuje behaviorálnu závislosť ako závislosť, pri ktorej „človek nevie odolať správaniu, ktoré napriek tomu, že v krátkodobom horizonte uspokojuje jeho hlbokú psychologickú potrebu, v dlhodobom horizonte spôsobuje značnú škodu“.

Závislosť na technológiách je typ správania, ktoré z každého používateľa robí zároveň podnecovateľa závislosti. Jedna kapitola v knihe s názvom “Závislosť v každom z nás” uvádza mnoho príkladov bežných podnecovateľov medzi používateľmi.



Zdroj: pixabay.com

Ľudia a odmena

Jedným podnecovateľom sú ľudia. Alter uvádza príklad mladého muža, ktorý hral *World of Warcraft* so svojimi priateľmi. Pripojil sa k tejto populárnej videohre, pretože rád komunikoval s ostatnými. Čoskoro prepadol závislosti na hrách. Celé týždne sa nevedel odtrhnúť od svojej hry – nechodil do školy, ba ani pod sprchu. Jeho rodičia ho nakoniec presvedčili, aby sa šiel liečiť. Dostal sa z toho, ale k návyku sa čoskoro vrátil, keďže mal na vysokej škole okolo seba zase tých istých priateľov, hráčov videohier.

Ďalším spoločným podnecovateľom závislosti je prísľub odmeny. Alter poukazuje na to, ako sa táto technika používa u *wearable* (nositeľných) zariadení a fitness náramkov. Používateľ si s radosťou nastavuje fitness ciele a teší sa, keď po ich splnení získa zo strany zariadenia “pochvalu”. Aj aplikácie sociálnych médií ponúkajú používateľom odmeny a tí sú potom šťastní, keď dostanú lajk, palec nahor alebo zobrazenie. Naopak, keď na sociálnych sieťach používateľ nedostane nijakú spätnú väzbu, cíti sa odmietnutý a ponížený pred tými, ktorí ho sledujú. Táto túžba po uznaní vedie používateľa k tomu, aby neprestajne uverejňoval nové a nové veci. Tieto katalyzátory nielenže uľahčujú vznik závislosti, ale taktiež sťažujú odvykanie od nich. Najhoršie na závislosti je však to, že nejde o stav, v ktorom sa človek neočakávane ocitne. Je to efekt, ktorý je študovaný, starostlivo plánovaný a predávaný.

Technológia navrhovaná tak, aby viedla k závislosti

Pocity pri používaní technológií spoločností ako je Apple, alebo aplikácií ako je Facebook, sa stávajú návykové. Zvuk každého kliknutia, štruktúra každého zariadenia, cieľ každej aplikácie sú navrhnuté a predávané tak, aby viedli k postupnému vytváraniu závislosti.

Alter je presvedčený, že technologické spoločnosti do svojich produktov zámerne “zakódovali” také charakteristiky, ktoré vedú k návyku. Uvádza šesť prvkov, ktoré používajú:

podmanivé ciele, ktoré sú mimo dosahu,
neodolateľná a nepredvídateľná pozitívna spätná väzba,
pocit postupného napredovania a zlepšovania;
úlohy, ktoré sú časom stále ťažšie,
nevyriešené napätia vyžadujúce riešenie,
silné sociálne väzby.

Etický dizajnér Tristan Harris tvrdí, že problém nespočíva v ľuďoch, ktorí majú slabú vôľu, ale v tom, že „na druhej strane displeja sú tisíce ľudí, ktorých úlohou je prelomiť samoreguláciu, ktorú v sebe máte.“

Alter cituje mnohé štúdie a ukazuje, že ide naozaj o vážny problém. Poukazuje napríklad na to, že kým v roku 2008 dospelí v priemere strávili 18 minút denne na telefónoch, v roku 2015 to už boli 2 hodiny a 48 minút. Takáto drastická zmena v správaní nie je náhodná.

Deštrukčnosť vlády peňazí

Spoločnosti využívajú svoje poznatky o tom, ako závislosť zvyšuje predaj. Sú súčasťou obchodnej kultúry, ktorá prosperuje preto, lebo sa riadi pravidlom „peniaze nadovšetko“. Z pohľadu nestriedmosti a nedisciplinovanosti len máločo je horšie ako závislosť, ale pokiaľ ide o činitele spôsobujúce závislosť, iba málo z nich je horších než technologické spoločnosti. Ekonomika pod absolútnou nadvládou peňazí je receptom na katastrofu.

Autor John Horvat opisuje toto návykové správanie v knihe *Návrat k poriadku: Od šialenej ekonomiky k organickej kresťanskej spoločnosti – kde sme, ako sme sa sem dostali a kam potrebujeme ísť*. Píše, že ľudia strácajú zmysel pre rovnováhu, keď sú ignorované „spoločenské, kultúrne a morálne hodnoty. Na ich miesto nastúpil súbor hodnôt, ktoré prikladajú väčší význam kvantite než kvalite, užitočnosti než kráse, hmote než duchu.“

Vyslobodiť sa zo závislosti na technológiách

V *Irresistible* Alter poskytuje praktické rady, ako sa zbaviť technologickej závislosti. Po prvé, nabáda spoločnosti, aby pri navrhovaní výrobkov sa neuchyľovali k prvkom, ktoré vedú k závislosti. Navrhuje prijímať kontrolné opatrenia ako napríklad „hry ... s prirodzene zabudovanými zastaveniami“, bez funkcií, ktoré by hráča ustavične ťahali na ďalší level. Je presvedčený, že na platformách sociálnych médií treba odstrániť „numerický feedback“. Ak by spoločnosti prijali takéto opatrenia na predchádzanie závislosti, Alter je presvedčený, že technológia sociálnych médií by mohla zlepšiť priamu komunikáciu a vytvoriť väčšie sociálne väzby medzi ľuďmi.

Je ťažké zdieľať Alterov optimizmus, pretože spoločnosti pravdepodobne svoje projekty nebudú meniť, rovnako ani svoj marketingový prístup. Vládnu im peniaze, nie čnosti, nie hodnoty. To znamená, že zmeniť sa musia ľudia.

Ľudia musia venovať viac času oddychu, rodine a modlitbe bez toho, aby ich v tom technológie brzdili. Keď si nájdú čas na tieto dôležité veci, budú oveľa menej náchylní prepadnúť technologickej závislosti. Katolíci by voľný čas mali chápať ako čokoľvek, čo posilňuje rodinné, sociálne, náboženské alebo kultúrne väzby.

Mohlo by ísť o niečo také jednoduché ako sú rodinné rozhovory namiesto Instagramu, rekreačný šport namiesto videohier, modlitba namiesto bezmyšlienkového hľadania ďalšieho feedbacku, ktorý nás nakrátko poteší. Iba keď ľudia nahradia nutkavý návyk niečím skutočne dôležitým, iba vtedy budú mať reálnu šancu bojovať proti technologickým závislostiam.

URL adresa článku: <https://christianitas.sk/ako-zavislost-na-technologiach-nici-nase-zivoty/>