

Keď virtuálny svet vyhráva nad reálnym

Bogna Bialecka

26. októbra 2020 ✚ *Spoločnosť* ✚ *Vzťahy*

Čím ďalej, tým častejšie vidíme mladých ľudí (a nielen ich) s pohľadom upretým na displej mobilného telefónu. O probléme závislosti na „smartfónoch“ a iných elektronických zariadeniach píše poľská psychologička Bogna Bialecka.

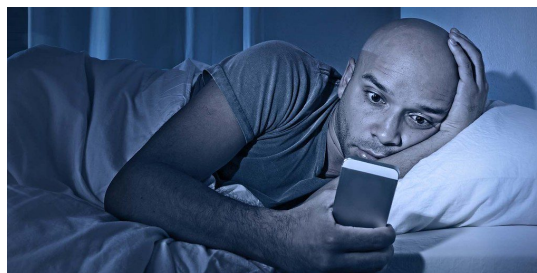
Správa poľskej organizácie Vzdelávacia a akademická počítačová sieť (Nasko), ktorá bola publikovaná už v roku 2016 pod názvom „Teenager 3.0“ ukazuje alarmujúce fakty. Až 30% poľských tínedžerov je stále pripojených na internet.

Je to možné vďaka tzv. „smartfónom“, ktoré sú medzi tínedžermi preferované pre udržiavanie kontaktu s inými ľuďmi a tiež k využívaniu internetu. Iba necelé 4,5% poľskej mládeže nepoužíva smartfóny na pripojenie k internetu, zatiaľ čo 31,3% je pripojených na svojom smartfóne k internetu viac ako 5 hodín denne.

Nová psychická porucha

Závislosť na elektronike sa stáva smutnou realitou. Hovorí sa dokonca o novej psychickej poruche – FOMO (angl. Fear of Missing Out), ktorá je definovaná ako obava pred tým, že človek nie je informovaný (správy v Medici, na sociálnych sieťach). Prejavuje sa napríklad nervozitou, napätím pri chýbajúcom prístupe na internet alebo k telefónu. “Common sense media” – internetový portál, ktorý radí rodičom vo veciach médií a internetu – vykonal výskum zameraný na závislosť na mobilných telefónoch. Toto sú najdôležitejšie výsledky:

- Polovica nástročných priznáva, že je závislá na mobilnom telefóne alebo inej elektronike
- 75% rodičov a 41% nástročných aspoň raz týždenne pocíti, že hoci chce hovoriť s druhou stranou (rodič s dieťaťom alebo opačne), nebol dostatočne vypočutý, pretože druhá strana sa venovala mobilnému zariadeniu
- 72% nástročných a 48% rodičov cíti povinnosť okamžite reagovať na správu prichádzajúcu prostredníctvom telefónu (sms, správa z Facebooku, atď.)



Zdroj: Flickr

Neustále rozptyľovanie

Používanie mobilných telefónov, okrem psychickej poruchy FOMO, spôsobuje aj narastajúce problémy so vzťahmi v reálnom svete. Čoraz viac osôb, ktoré plynulo komunikujú prostredníctvom klávesnice, zároveň strácajú schopnosť viesť pokojný rozhovor v reálnom svete.

Taký človek, ktorého telefón mu zakaždým oznamuje, že prišla sms, email alebo niekto napísal komentár v diskusii na Facebooku alebo inej sociálnej sieti, žije v neustálom rozptyľovaní.

Tu si musíme uvedomiť, že toto sa netýka len mladých ľudí, ale aj rodičov! Telefóny rušia rodinný život rôznymi spôsobmi. Občas ide o drobnosti, keď napríklad niekto prerušuje rozhovor s druhou osobou preto, aby poslal na Instagram fotku, ako práve skvele trávi čas s kamarátom. Inokedy však už ide o vážne veci, keď napríklad dieťa nie je schopné komunikovať s rodičom, pretože stále odpisuje niekomu "v mobile".

Ešte horšie je to, že FOMO je posilňované aj z druhej strany. Kolegovia alebo známi vznášajú výčitky, že niekto okamžite nereagoval na ich komentáre (za takýto „prehrešok“ je dokonca možné byť vylúčený zo zoznamu priateľov na Facebooku; čo je najpopulárnejším vyjadrením ignorácie medzi súčasnými tínedžermi), alebo rodičia prerušujú rodinný obed, aby odpovedali na sms. Základnou výčitkou detí voči rodičom je to, že nerozumejú ich virtuálnemu svetu. V prípade, že niekto okamžite neodpovedá, je obvinený z ignorovania toho druhého, čo ďalej spôsobuje nepokoj. Ukazuje sa však, že sa to netýka všetkých mladých. Jedinec s vyšším vnímaním vlastnej hodnoty sa vie zachovať asertívne a dokáže druhým vysvetliť, že kontroluje emaily a ďalšie upozornenia raz či dvakrát denne a preto nie je stále "na sieti".

Pozor na nudu!

Je potrebné si uvedomiť, že mladí ľudia siahajú po telefóne a prostredníctvom neho po internete, videách a hrách predovšetkým z nudy. Tí, čo majú zaujímavé hobby, alebo priateľov, s ktorými sa stretávajú v reálnom svete, menej využívajú elektroniku.

To všetko ukazuje na potrebu ponúkať mládeži zaujímavé alternatívy v reálnom svete, aby sa tak virtuálny svet stal iba doplnkom života, nie druhým životom.



Zdroj: Pxfuel

Aké pravidlá je dobré stanoviť?

Určite si ZÓNU A ČAS BEZ MÉDIÍ – napríklad počas spoločného jedla, rozhovorov, spoločenských hier.

NAJSKÔR POVINNOSTI – domáce práce a školské úlohy musia byť vykonané skôr, než sa dieťa bude môcť pripojiť na internet, alebo si zahrať hru. Ak na splnenie školských úloh potrebuje internet, nech najskôr splní tie úlohy, ku ktorým ho nepotrebuje.

Ak je to možné: OSOBITNÝ POČÍTAČ na domáce úlohy a osobitný na hranie hier.

Vysvetlite dieťaťu, že PRÍSTUP k hrám, počítaču alebo telefónu je privilegium, NIE PRÁVO.

PRAVIDLO JEDNEJ VECI NARAZ – prepnutie telefónu do letového režimu počas práce na domácich úlohách, učenia sa, upratovania, jedla, rozhovorov a iných spoločných domácich činností.

VYPNUTIE UPOZORNENÍ – všade tam, kde to len je možné (hry, sociálne siete) je dobré vypnúť upozornenia (aspoň zvukové), ktoré informujú o novej udalosti.

Pomáhajte DIEŤAŤU V CVIČENÍ SÚSTREDENIA SA – vyžadujte, aby najskôr dokončilo jednu úlohu, než začne pracovať na ďalšej.

Učte DIEŤA ODDYCHOVAŤ BEZ TECHNOLOGIÍ – samotný fakt, že dieťa ide von jazdiť na bicykli ešte neznamena, že si odpočinie. Stále častejšie idú deti von s bicyklom, alebo kolieskovými korčuľami, aby sa následne zišli napríklad pri smartfóne.

POSILŇUJTE POCIT VLASTNEJ HODNOTY DIEŤAŤA – tak, aby nehľadalo potvrdenie vlastnej hodnoty podľa počtu „lajkov“ pri svojich komentároch alebo fotkách vo virtuálnom svete.

ZÚČASTŇUJTE SA TOHO, ČO DIEŤA S TELEFÓNOM ROBI – napríklad sa oboznámte s hrami, ktoré hrá, videoblogmi, ktoré sleduje atď. Občas si to všetko spolu prezerať a rozprávať sa o tom. Pomáha to dieťaťu vytvárať si vlastný názor a kriticky premýšľať.

DBAJTE NA POUŽÍVANIE FILTROV A ZABEZPEČENIE – vysvetlite dieťaťu nebezpečenstvo spojené s obsahom internetu.

BUĎTE MODELOM SPRÁVANIA – sami sa správajte podľa zásad používania médií. Zvlášť nedovoľte, aby vám telefón prerušil rozhovor s dieťaťom. Používajte filtre proti pornografii atď.

KONZOLY, POČÍTAČ, TELEFÓN sa majú v noci nachádzať mimo detskú izbu. Pokiaľ má dieťa v mobilnom telefóne budík a chce ho používať, vyžadujte, aby telefón ležal na druhom konci izby a aby v priebehu minimálne pol hodiny pred spánkom nepoužívalo žiadne zariadenia s displejom. Výrazne to zlepši kvalitu jeho spánku.

TEST FOMO ZÁVISLOSTI

1. Hneď po prebudení kontrolujem, čo sa deje na sociálnych sieťach
2. Keď idem na prázdniny, kontrolujem, čo robia moji známi – napr. cez sociálne siete
3. Myslím si, že moji známi majú zaujímavejší život, než mám ja
4. Nedokážem si predstaviť, že by som sa pripojil/-a k internetu až po príchode z práce/školy
5. Ak sa v mojom živote deje niečo dôležité, musím o tom informovať na sociálnych sieťach
6. Nedokážem si predstaviť deň bez prístupu na internet
7. Očakávam od známych, že okamžite zareagujú na sms, otázku alebo komentár na sociálnej sieti
8. Ak nemôžem používať telefón (napr. je vybitý), cítim napätie a nepokoj

9. Obzerám si telefón počas jedla, ale aj v spoločnosti

10. Keď dostanem upozornenie na telefóne, hneď kontrolujem, čoho sa týka

Čím viac odpovedí ÁNO, tým väčšia závislosť.

URL adresa článku: <https://christianitas.sk/ked-virtualny-svet-vyhrafa-nad-realnym/>