CZYM MOŻNA ZASTĄPIĆ SERCE | JAK SIĘ UWOLNIĆ OD SMARTFONA

FOCUS

LISTOPAD 2019
NAUKA ZMIENIA ŚWIAT

nr 11/290 • listopad 2019 / cena 8,99 zł

„Maszyny nie podbiją za nas kosmosu – mówi Stephen Jurczyk wiceszef NASA

DZIEWIĄTA PLANETA

POLOWANIE NA NIEZNANY ŚWIAT

PRZYRODA
Co wyjdzie z wiecznej zmarzliny

PSYCHOLOGIA
Dlaczego lubimy mieć skrajne poglądy

SPOŁECZEŃSTWO
Jak być eko po śmierci

Focus • Poznać i zrozumieć świat focus.pl
ISSN 1234-9092 INDEKS 295876

CYFROWE NAŁOGI TRZY APLIKACJE, KTÓRE POMOGĄ W ODWYKU

SMARTFON NA KŁÓDKĘ

*Paradoksalnie, w rzucaniu smartfonowego nałogu mogą nam pomóc... **aplikacje na smartfony**. Jeżeli funkcje wbudowane w nowe modele to za mało, oto programy, które ułatwią zapanowanie nad elektroniczną żądzą*

FLIPD
To jeden z najpopularniejszych programów pozwalających ograniczać prokrastynację ze smartfonem w ręku. Pozwala na czasowe blokowanie aplikacji i powiadomień, wyświetla też czas, jaki zaoszczędziliśmy, nie patrząc w ekran smartfona.
cena: bezpłatny, zakupy w aplikacji

APPDETOX
W tej aplikacji można ustawić własne zasady korzystania ze smartfona – może być to czas spędzony z danym programem, liczba uruchomień albo pora dnia. Jest też opcja całkowitej blokady aplikacji, przez co AppDetox stanowi namiastkę kontroli rodzicielskiej.
cena: bezpłatny

DIGITAL DETOX
Ta aplikacja wykorzystuje grywalizację do osiągnięcia celu, jakim jest uwolnienie się od cyfrowego nałogu. Za sukcesy – np. spędzenie dnia bez telefonu – dostajemy punkty i nagrody. Jest nawet lista najlepszych wyników, a do gry można zaprosić znajomych.
cena: bezpłatny, zakupy w aplikacji

› czymś powszechnym – mówi Terri Kurtzberg z Rutgers Business School. – Ważne, aby wiedzieć, jakie są związane z tym koszty. Po prostu przyjmujemy, że przerwa to przerwa, tymczasem smartfony potrafią tak nas zdekoncentrować, że trudno jest podjąć przerwaną pracę i wykonywać ją równie efektywnie.

Jej zdaniem pod tym względem smartfony są bardziej „niebezpieczne" niż komputery: oferują możliwość błyskawicznego odczytania wiadomości, sprawdzenia, co u znajomych, i dostępu do zróżnicowanych mediów.

W tym samym czasie wyniki swoich analiz przedstawił międzynarodowy zespół naukowców z uniwersytetów Lancaster, Fryderyka i Aleksandra w Erlangen i Norymberdze oraz w Bambergu. Tym razem badano zachowania 444 użytkowników Facebooka, a konkretnie to, jak sobie radzą z technostresem wywołanym korzystaniem z mediów społecznościowych. Okazało się, że zamiast redukować swoje zaangażowanie i skracać czas spędzany na Facebooku, badani postępowali dokładnie odwrotnie – szukali innych aktywności w ramach tego samego serwisu. A zatem – jeżeli znużyło ich przewijanie wiadomości, przechodzili do pisania wiadomości do znajomych albo publikowania własnych postów. Zdaniem badaczy to sygnalizuje początek uzależnienia.

– Użytkownicy czujący znużenie platformą społecznościową wcale jej nie opuszczają, a szukają innych aktywności w tym samym miejscu – tłumaczy prof. Christian Maier z Uniwersytetu w Bambergu. – W rezultacie, zamiast uciekać, zanurzają się w sieci jeszcze głębiej, co prowadzi do wytworzenia uzależnienia.

STRACH PRZED BRAKIEM SIECI

Jak to wygląda w praktyce? Odpowiedź przynoszą najnowsze badania polskich naukowców z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii UW, Wydziału Psychologii UW i panelu badawczego Ariadna, poświęcone syndromowi FOMO (Fear of Missing Out), czyli strachowi przed odłączeniem od internetu.

W wysokim i średnim stopniu syndromem tym dotkniętych jest 73 proc. badanych – w większości mężczyzn. Z ankiet wynika, że osobom z wysokim poziomem FOMO szczególnie trudno oderwać się od sieci społecznościowych. Mniej więcej co trzecia osoba przegląda te serwisy w kinie, przechodząc przez ulicę, prowadząc samochód czy podczas spotkań biznesowych, a nawet podczas mszy. Co druga – podczas spotkań z bliskimi.

Takim zachowaniom towarzyszy również phubbing (to połączenie słów phone i snubbing – telefon i odtrącanie), czyli koncentrowanie się na smartfonie kosztem komunikacji interpersonalnej. Prawie połowa osób do 19. roku życia nie widzi w tym niczego złego. Oczywiście najmocniej dotyka to ludzi z FOMO.

Polscy badacze znaleźli również zachowania budujące uzależnienie. 53 proc. osób z FOMO przedłuża przyjemność obcowania z telefonem, a 46 proc. poświęca mu więcej uwagi, niż pierwotnie zakładało. Niemal tyle samo osób czuje irytację, gdy są proszone o odłożenie smartfona.

PO PIERWSZE HIGIENA

Jak tę irytację u siebie zmniejszyć, gdy silna wola okazuje się słaba? Na szczęście producenci telefonów również dostrzegli problem klientów i zaczęli wyposażać swoje urządzenia w fabryczne ograniczenia. Apple oferuje użytkownikom iPhone'ów funkcję Czas przed ekranem, która umożliwia podejrzenie, ile czasu spędzamy z każdą z aplikacji, jak również wprowadzenie ograniczeń. Podobną ma

FOT. MATERIAŁY PRASOWE