Nowe zjawiska społeczne w dobie smartfonizacji - pokolenie head down

Dzisiejsze polskie społeczeństwo można nazwać społeczeństwem sieci, w którym media (w szczególności cyfrowe i mobilne) traktowane są przez użytkowników nie tylko jako narzędzia codziennego użytku, komunikowania się z innymi, lecz również jako narzędzia wywołujące reakcje emocjonalne.

Czym charakteryzuje się w tym społeczeństwie sieci pokolenie head down?

Opuszczona głowa, oczy utkwione w ekranie smartfona to współczesny obraz młodego pokolenia. Osoby stojące blisko siebie, ale nie rozmawiające face-to-face, tylko wpatrzone w swoje telefony, próbujące prowadzić ciekawą rozmowę. Są to przeważnie uczniowie i studenci, którzy większość czasu spędzają ze smartfonem, surfując w sieci, grając w gry czy korzystając z różnych aplikacji mobilnych. Jest to pokolenie, które w sieci czuje się jak ryba w wodzie.
Wirtualna rzeczywistość jest atrakcyjna, przyjazna i bezpieczna dla tych młodych osób, gdyż kształtowana jest według ich własnych marzeń. Jednak w rzeczywistości wirtualne kontakty osaczają, zamykają młodych w świecie, z którego bardzo trudno się wydostać, otworzyć na prawdziwe relacje z innymi.

Wszystkie osoby, niezależnie od wieku, użytkujące codziennie smartfona tworzą pokolenie head down.

Skutki wzrostu popularności smartfonów

Nie da się ukryć, że dobrą stroną procesu smartfonizacji są:

- wzrost mobilności społeczeństwa przez dostęp do internetu,

- korzystanie z aplikacji mobilnych ułatwiających życie codzienne np.: dokonywanie opłat, zamówień, rezerwacji wizyt,

- stały kontakt z rodziną, przyjaciółmi,

- synchronizacja smartfona z portalami społecznościowymi, skrzynką mailową, komputerem stacjonarnym, laptopem, tabletem, drukarką,

- korzystanie z programów dotychczas zarezerwowanych wyłącznie dla komputerów stacjonarnych i laptopów (np.: pakiet Office, Adobe Acrobat Reader),

- aktywizacja i ułatwienie życia osobom niepełnosprawnym,

- dodatkowo w dobie koronawirusa, możliwości leczenia i monitorowania pacjentów oraz diagnostykę chorób.

Wpływ użytkowania smartfonów obserwuje się praktycznie w każdym obszarze. Za pomocą tego typu urządzeń organizowane są czynności kulturowe, społeczne i medialne. Dlatego smartfony nosimy przy sobie, zawsze i wszędzie.

Należałoby wobec tego zwracać baczną uwagę na niebezpieczeństwa wynikające z uzależnienia od smartfona, zarówno w kontekście socjokulturowym, jak i zdrowotnym.

Elektroniczna pajęczyna, w której wyrasta pokolenie head down, to spuścizna globalnej technicyzacji i informatyzacji życia.

Cyfrowy konsument skacze po nagłówkach, czyta powierzchownie, ma problem z werbalizacją myśli. Cechuje go ubogi zasób słownictwa oraz problemy z przyswajaniem długich tekstów. Nowoczesne technologie oparte na obrazach, piktogramach, ikonach, wypierają tekst pisany, słowo traci na znaczeniu. Konsekwencją tego zjawiska jest banalizacja i trywializacja treści. Pokolenie head down bazuje na łatwym i szybkim dostępie do poszukiwanego tekstu, czy nieograniczonej liczbie źródeł, jednak wszystko to nie zastąpi refleksji, namysłu, spokojnej i rzeczowej analizy czytanego tekstu.

Zbyt częste korzystanie z urządzeń mobilnych może powodować także objawy związane z funkcjonowaniem naszego ciała. Znane jest schorzenie określane Text Neck, dla którego charakterystyczne jest: ból karku, ramion, głowy, wzmożone napięcie mięśni, problemy z kręceniem głową.

Nie wolno także zapomnieć, że smartfonizacja społeczeństwa niesie ze sobą konsekwencje w postaci nowych zagrożeń społecznych.

Do najpopularniejszych zagrożeń społecznych pokolenia head down zaliczyć należy:

FONOHOLIZM - niekontrolowany przymus ciągłego korzystania z telefonu komórkowego, tzw. «bycie w kontakcie»". Zjawisko fonoholizmu, obejmuje kilka grup zachowań, które prowadzą do uzależnienia. Wśród nich są m.in.:
- uzależnienie od smsów,
- uzależnienie od nowych modeli,
- komórkowy ekshibicjonizm,
- syndrom wyłączonego telefonu,
- nałogowe granie.

Analizując problem fonoholizmu, nie sposób nie wspomnieć o tzw. syndromie FOMO - lęk przed pominięciem, przed utratą ważnej informacji.

Pojawia się najczęściej u (nad)aktywnych użytkowników mediów społecznościowych, lękających się, że „przegapią" coś istotnego. FOMO wiąże się z wątpieniem uczucia negatywnego, rozładowującym się dopiero wtedy, gdy osoba z tym syndromem sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem. Syndrom FOMO to także potrzeba dzielenia się w mediach społecznościowych najdrobniejszym wydarzeniem z życia ("wrzucanie" zdjęć jedzenia z modnej restauracji, codziennych stylizacji, miejsc, w których się aktualnie przebywa, relacjonowanie samopoczucia).

NOMOFOBIĘ - strach przed brakiem telefonu. Osoba cierpiąca na nomofobię w momencie, kiedy nie może skorzystać ze swojego telefonu, w najlepszym przypadku będzie odczuwać niepokój, a najgorszym – reagować będzie agresją. Nomofobia uznawana jest za odmianę lęku separacyjnego. Chodzi tu „o odcięcie od umożliwionych przez technologię kontaktów społecznych – a więc separację – w dosłownym, psychologicznym znaczeniu”.

Przeciętny użytkownik smartfonów zerka na swój telefon ok. 34 razy dobę. Natomiast osoby cierpiące na nomofobię robią to co kilka minut. W momencie, kiedy okaże się, że taka osoba nie może znaleźć lub skorzystać z telefonu, wówczas mogą pojawić się niepokojące symptom: atak paniki, podwyższone tętno, pocenie się, duszność, poddenerwowanie i niepokój. Zdarzają się osoby, które w momencie, gdy nie będą mogły znaleźć lub odebrać telefonu, wpadną w furię.

PHUBBING, czyli zjawisko prowadzące do "śmierci" rozmowy, polegające na ignorowaniu i lekceważeniu drugiej osoby poprzez intensywne korzystanie w jej obecności z urządzeń mobilnych. Tzw. ciągłe “zerkanie” na telefon podczas rozmowy bezpośredniej ma negatywny wpływ na jakość komunikacji oraz satysfakcję z relacji. Większe zagrożenie odczuwały osoby będące pomijanymi na rzecz telefonu niż te, które z niego korzystały. Ten drobny, czasem ulotny gesty, kiedy ktoś podczas rozmowy sięga po telefon i zatraca się w nim, jest wystarczający, by stworzyć psychologiczną barierę i generować głębokie poczucie odrzucenia, lekceważenia i ignorowania drugiej strony. Wystarczy wyjść na ulice, poobserwować czekających na przystanku autobusowym, jadących tramwajem, pijących kawę w kawiarni itd., by zobaczyć, że ludzi wlepiających swój wzrok w ekrany smartfonów i przy tym ignorujących obecność drugiej osoby jest mnóstwo.

COCOONING, czyli świadome izolowanie się od otoczenia oraz budowanie prywatnej przestrzeni, dającej poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Dopóki cocooning jest ucieczką od chaosu współczesnego świata, szybkiego tempa życia, pozwala odpocząć, uzyskać dystans do rzeczywistości, odkryć samego siebie, nie jest niczym groźnym. Inaczej, jeśli cocooning łączy się z zaburzeniem. Organizowanie sobie życia tak, by praktycznie nie musieć wychodzić z domu to zjawisko niebezpieczne. Dzisiaj większość spraw można załatwić przez Internet - zamówić jedzenie, zrobić zakupy, pracować, studiować, obejrzeć film, przeczytać książkę, czy rozwijać się towarzysko. Wydawać by się mogło, że wystarczy smartfon, aby połączyć się ze światem zewnętrznym i zachować pozory normalności.
Czym innym jest jednak spędzanie większej ilości czasu we własnym domu, a czym innym zupełne odizolowanie się od świata zewnętrznego za pomocą spersonalizowanych smartfonów.

Na podstawie przeprowadzonych badań można powiedzieć, że osoby przejawiające symptomy uzależnienia od telefonu komórkowego to te, które:

- szybciej od innych zaczynają korzystać z telefonu komórkowego typu smartfon,
- posiadają bezpośredni dostęp do internetu, korzystają z niego bez żadnych zasad (brak reglamentacji czasowej),
- są aktywnymi członkami na portalach społecznościowych, posiadają konta na dwóch, a nawet trzech portalach społecznościowych,
- nudzą się, nie mają własnych pasji i hobby,
- nie posiadają ustalonych zasad dotyczących korzystania z telefonu komórkowego w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych,
- mają nie najlepszy kontakt z własnymi rodzicami.

Dla młodego pokolenia teleobecność I teledostępność są oczywiste jako podstawowe wymiary egzystencji. Współczesne urządzenia mobilne nie tylko wymuszają na jednostce stan czuwania, ale stają się naturalnym przedłużeniem ciała, jego integralną częścią. Oczywiście nie sposób kwestionować korzyści, które daje nam użytkowanie smartfonów, czy innych urządzeń mobilnych. Warto jednak pamiętać, że działania wirtualne nie powinny zastępować prawdziwego życia, ale czynić je łatwiejszym.

Źródła informacji i fotografii:

Paulina Jagielska "Zjawisko smartfonizacji w Polsce" (czasopismo.wsb.torun.pl/index.php/CNSWSB/article)

Maciej Dębski "Fonoholizm – problemowe korzystanie ze smartfonów jako negatywny przejaw funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym" (https://www.siu.praesterno.pl/artykul/)

Wojciech Czerski "Nomofobia - szczególnie groźna odmiana uzależnienia od telefonu komórkowego" (http://cejsh.icm.edu.pl/)

https://www.odkrywamyzakryte.com/phubbing/
https://dbamomojzasieg.pl
http://silniwchorobie.pl
https://politykapolska.eu
https://beslow.pl/slow/w-kokonie-czterech-scian-cocooning
www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan
https://thenewdaily.com.au
www.merriam-webster.com