

Więcej niż 9 na 10 Polaków korzysta z telefonu komórkowego, a wśród dzieci ten odsetek jest niewiele niższy – wynika z danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej. Ze smartfona korzystamy codziennie po kilka godzin i nie rozstajemy się z nim nawet w sypialni czy podczas spotkań towarzyskich. Pandemia SARS-CoV-2 sprawiła, że od marca codzienność – wliczając w to edukację, pracę zdalną i kontakty z rodziną i przyjaciółmi – niemal w całości przeniosła się do sieci, a Polacy zaczęli spędzać przed ekranami telefonów jeszcze więcej czasu. Dla wielu osób, zwłaszcza wychowanych online dzieci i nastolatków, ta sytuacja mogła dodatkowo przyczynić się do uzależnienia od internetu – ostrzegają eksperci.

– Telefon komórkowy jest narzędziem, bez którego już nie wyobrażamy sobie życia. Właściwie przenieśliśmy cały wielki świat do tego małego urządzenia. Mamy w nim różne kanały komunikacji: SMS-y, komunikatory, media społecznościowe. Z drugiej strony telefonem możemy płacić, mamy w nim aplikacje sportowe i do robienia zakupów, więc większość naszych aktywności mieści się w nim. Dlatego jeżeli zapominamy zabrać go z domu, często powoduje to niepokój i dyskomfort. Chętniej wrócimy po ten telefon, niż wytrzymamy bez niego jeden dzień poza domem – podaje psycholog i trener biznesu Beata Adamczyk-Nowak, wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Chorzowie.

Z telefonu komórkowego korzysta 92,2 proc. Polaków. Najpopularniejszy typ to smartfon, którego ma ponad 3/4 użytkowników telefonii komórkowej. Wśród osób poniżej 44. roku życia ten odsetek wzrasta już do 90 proc. Tradycyjny telefon ma niespełna co czwarty Polak i w tej grupie dominują osoby powyżej 60 lat.

Jak pokazują dane Urzędu Komunikacji Elektronicznej, ponad 2/3 Polaków regularnie korzysta z internetu w telefonie, ale w najmłodszych grupach wiekowych (15–34 lata) ten odsetek wynosi już 94 proc. Telefon służy głównie do przeglądania stron internetowych (prawie 80 proc.) i portali społecznościowych (70 proc.), korzystania z komunikatorów (68,5 proc.) oraz aplikacji mobilnych (63 proc.). Więcej niż co drugi Polak (54,2 proc.) ma w nim zainstalowaną aplikację swojego banku, a 40 proc. płaci zbliżeniowo telefonem – i to przynajmniej kilka razy w tygodniu.

– Właściwie każdy z nas jest trochę uzależniony od telefonu. Im więcej aktywności, im więcej funkcjonalności i aplikacji on zawiera, tym częściej w nim przesiadujemy. Oczywiście to zależy też od tego, ile czasu poświęcamy na zagłębienie do komórki. Są osoby, które potrafią to kontrolować, a inne mają non stop włączone powiadomienia, reagują na każde z nich i właściwie to telefon rządzi nimi, a nie odwrotnie – mówi Beata Adamczyk-Nowak.

Ogólnopolskie badanie Mobiem Polska, przeprowadzone na początku tego roku, pokazało, że ponad 60 proc. osób w wieku 15–35 lat nie rozstaje się z telefonem w ciągu dnia, korzystając z niego nawet podczas spotkań towarzyskich czy w sypialni, bo aż 82 proc. Polaków ma go ze sobą nawet podczas snu. Ponad połowa korzysta z telefonu kilka godzin dziennie, a 70 proc. jest skłonnych wrócić do domu po telefon nawet kosztem spóźnienia się do pracy lub szkoły.

Uzależnienie od telefonów i internetu było dużym problemem społecznym jeszcze przed pandemią SARS-CoV-2. Społeczna izolacja tylko go zaostrzyła. Polacy zaczęli spędzać znacznie więcej czasu przed komputerami i ekranami smartfonów. To też zaburzyło równowagę między życiem prywatnym i zawodowym oraz wpływa na sposób, w jaki wypoczywamy.

– Okazuje się, że Polacy są na trzecim miejscu od końca w całej Europie pod względem czasu, który przeznaczamy na wypoczynek. Dzieje się tak dlatego, że w pracy jesteśmy właściwie non stop. Dzień

Polacy nie potrafią już żyć bez smartfona...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 16, lipiec 2020 19:18

Alicja Cisowska

Odsłony: 736

naszej pracy wydłużył się nawet do 13,5 godzin, dlatego że jesteśmy ciągle online – podkreśla psycholog. – Kiedy idziemy na urlop, dobrym sposobem na zaprzestanie myślenia o pracy jest zaplanowanie sobie na pierwsze dni aktywności, które najbardziej lubimy i które zajmą naszą głowę. Ułatwiamy sobie wypoczywanie w taki sposób, że wyłączamy na czas urlopu pocztę, a jeśli już musimy mieć to pod kontrolą, zaglądamy tam maksymalnie raz w tygodniu.

Te ograniczenia powinny też dotyczyć dzieci, które w coraz większym stopniu mają ze smartfonami taki sam problem jak dorośli.

Dzieci najczęściej korzystają z telefonu po to, żeby dzwonić do rodziny i znajomych, pisać i odbierać SMS-y. Ponad 70 proc. deklaruje, że smartfon to także urządzenie do grania i słuchania muzyki, a 60 proc. przegląda w nim internet. Co istotne, o bezpieczeństwo dziecka podczas korzystania z internetu dba jednak tylko co drugi rodzic.

– Wygodne jest to, że dziecko może pograć albo obejrzeć na telefonie jakąś bajkę i dać nam chwilę spokoju. Jednak są symptomy, które wskazują już na uzależnienie, np. kiedy chcemy ograniczyć dziecku dostęp do telefonu, bo korzysta z niego za często, a ono staje się drażliwe. Podobnie jeśli dziecko do tej pory podejmowało jakieś aktywności fizyczne albo angażowało się w jakieś społeczności, a teraz tego nie robi, jest odizolowane od grup rówieśniczych – informuje psycholog.

Źródło: Newseria