

Uzależnienie od sieci: czy smartfon zastępuje rodziców i przyjaciół?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 04, marzec 2025 15:04

Ewelina Kocemba

Odłony: 859

Objawy problematycznego używania internetu (PUI), czyli sytuacji, gdy korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli, dotyczy nawet 4 na 10 nastolatków. 31 proc. z nich wykazuje wysokie natężenie wskaźników PUI, a 8 proc. – bardzo wysokie – wynika z badania prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Psychologowie zauważają, że kiedyś to starsze pokolenia przekazywały młodszymi wiedzę, wskazywały system wartości i społeczne zasady niezbędne do funkcjonowania w świecie. Teraz co prawda władza formalnie należy do rodzica, natomiast źródłem wiedzy nastolatka jest smartfon i to on często zastępuje relacje z przyjaciółmi i członkami najbliższej rodziny.

– Przed laty było tak, że im ktoś był starszy, tym był mądrzejszy, w związku z tym rodzic miał władzę i autorytet. Dzisiaj jest tak, że ta mądrość, która pomaga poruszać się w cyberświecie, często jest większa u nastolatka niż u rodzica. Zatem ten, kto ma władzę rodzicielską, nie ma wiedzy, która by była sprzężona z władzą. Ten problem często oznacza konflikt, napięcie i pojawia się pewien rodzaj nie tylko rozdźwięku, ale i bolesnej odległości. Rodzic traci tę moc emocjonalną, która jeszcze dwa pokolenia temu była źródłem dobrej relacji – mówi prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro, psychoterapeuta.

Młodzi użytkownicy smartfonów czerpią z nich wiedzę nie tylko na temat bieżących wydarzeń, trendów popkulturowych czy zakupowych poleceń. Korzystając z mediów społecznościowych i różnych aplikacji, które pod dyktando algorytmów prezentują im określone treści, kierują uwagę na konkretne tematy, nadając im priorytet. W ten sposób narzędzie, które miało ułatwić funkcjonowanie, kontakt na odległość i dostęp do informacji, ma niewspółmiernie dużą władzę nad nastoletnimi użytkownikami. To zaś może prowadzić do problematycznego używania internetu.

Badania prowadzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wskazują, że normatywni i problematyczni użytkownicy internetu różnią się między sobą pod względem jakości relacji z rodziną i troski rodziców o ich bezpieczeństwo online. Osoby korzystające normatywnie z sieci znacznie lepiej oceniają poziom wsparcia emocjonalnego ze strony swojej rodziny i spędzają więcej czasu w gronie swoich najbliższych niż osoby z objawami PUI. W rodzinach nastolatków używających normatywnie internetu rodzice częściej rozmawiają z nimi o tym, jak bezpiecznie korzystać z sieci, i ustalają jasne zasady.

– Dzieci traktują smartfon w zależności od tego, co się dzieje między nimi a ich rodzicami. Jeżeli jest to więź bezpieczna, twórcza, nasycona aktywną miłością, to wtedy smartfon jest tylko dodatkowym pomocnikiem, a nie rządzi tą relacją i nie odgradza rodzica od dziecka. Natomiast jeżeli dziecko cierpi na brak więzi, jeżeli jest to więź chaotyczna, lękowa albo agresywna, to wtedy smartfon wybija się na pierwszy plan i powstaje niebezpieczeństwo, że smartfon staje się pseudoprzyjacielem – mówi Bogdan de Barbaro.

Psychologowie zauważają, że młodzież zamiast rozmawiać na trudne tematy z rodzicami czy wychowawcami na własną rękę, nie mówiąc o tym nikomu innemu, szuka rozwiązań w sieci. Często nie prowadzi to do niczego dobrego, bo rady i wskazówki udzielane przez anonimowych „fachowców” bardziej mogą zaszkodzić, niż pomóc.

– W smartfonie młody człowiek chce znaleźć odpowiedź na trudne pytania, ale niestety często są to odpowiedzi uproszczone, anonimowe, wysycone gniewem i nienawiścią, które w gruncie rzeczy tworzą pewien rodzaj zamieszania mentalnego, nie mówiąc już o zamieszaniu etycznym i emocjonalnym. Oczywiście internet może być źródłem sensownej wiedzy i fajnej rozrywki, ale odróżnianie tego, co jest sensowne, prawdziwe i mądre, od tego, co bezsensowne, głupie i kłamliwe, jest bardzo trudne. Co więcej, często młody człowiek nie przejmuje się tą różnicą między prawdą a fałszem – podkreśla psychoterapeuta.

Uzależnienie od sieci: czy smartfon zastępuje rodziców i przyjaciół?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 04, marzec 2025 15:04

Ewelina Kocemba

Odśłony: 859

Eksperti przestrzegają, że uzależnienie od smartfonów i nowoczesnych technologii może prowadzić do problemów psychicznych czy lęków przed wypadnięciem z obiegu, jak na przykład FOMO. To obawa, że coś nam umknie, kiedy będziemy offline.

– Smartfon jest swego rodzaju pseudoprzyjacielem. On może sprawiać wrażenie, że rozumie, że tworzy sieć, natomiast użytkownik nie zauważy, że to nie jest sieć przyjaciół, tylko przedmiotów. Smartfon uprzedmiotawia i w związku z tym trudno o prawdziwą przyjaźń poprzez smartfona. W moim przekonaniu smartfon przy mnóstwie silnych stron bardzo często jest też pułapką. Dlatego traktowanie go jako przyjaciela byłoby czymś niebezpiecznym, ale jako użytecznego pomocnika, który słucha swojego właściciela, może być w porządku – podsumowuje Bogdan de Barbaro.

Źródło: IP