

**SPECJALNIE  
DLA „CHARAKTERÓW”**

Jeszcze niedawno telefon i komputer były luksusem, na który niewiele osób mogło sobie pozwolić. Dziś nie wyobrażamy sobie życia bez stałego dostępu do internetu, a nasze torby i kieszenie wypełniają iPady, iPody, netbooki, e-czytniki. Korzystanie z nich nie tylko dostarcza nam przyjemności, ale przede wszystkim obniża lęk przed brakiem dostępu do informacji.



**LARRY D. ROSEN**

jest profesorem psychologii na California State University. Jego zainteresowania obejmują: multitasking, sieci społecznościowe, wpływ technologii na nasze funkcjonowanie. Jest autorem pięciu książek, w tym: *iDisorder: Understanding Our Obsession With Technology and Overcoming its Hold on Us*; *Rewired: Understanding the iGeneration and the Way They Learn*; *Me, MySpace and I: Parenting the Net Generation*.

# Wszystko, Wszędzie, W każdej

**AGNIESZKA CHRZANOWSKA:** – Trudno uwierzyć, że jeszcze kilka dekad czy nawet kilka lat temu, kiedy nie mieliśmy urządzeń i gadżetów elektronicznych, którymi teraz się otaczamy, byliśmy w stanie podolać wszystkim zadaniom. Jak cyfryzacja zmieniła nasze codzienne życie, relacje, pracę?

**LARRY D. ROSEN:** – Myślę, że najbardziej oczywista zmiana dotyczy relacji z naszymi urządzeniami. W skrócie nazywamy je WMD, czyli *wireless mobile devices* – bezprzewodowe urządzenia przenośne. Ale możemy też inaczej odczytać ten akronim – *weapons of mass distraction*, czyli broń masowego rozproszenia. Urządzenia te zajmują nasze myśli i zwiększają niepokój. Badania pokazują, że młodzi ludzie sprawdzają ich stan co kwadrans lub nawet częściej. Choć nie mamy danych na ten temat, jestem przekonany, że gdybyśmy przyjrzeni się procesom chemicznym



# chwili

w mózgu towarzyszącym temu odruchowi, zauważylibyśmy wzrost, a potem spadek poziomu neurotransmiterów związanych z lękiem oraz niewielki wzrost poziomu neuroprzekaźników związanych z odczuwaniem przyjemności. Intuicja podpowiada mi, że zmiany poziomu neuroprzekaźników związanych z lękiem są dużo bardziej wyraźne niż tych związanych z przyjemnością. Bo sprawdzamy, sprawdzamy i jeszcze raz sprawdzamy swoje urządzenia nie po to, by doświadczyć przyjemności, lecz po to, by obniżyć lęk. Chcemy na bieżąco wiedzieć, co się dzieje w naszym wirtualnym świecie, a możliwość, że nie dotrzemy do informacji, wywołuje w nas nie-

pokój. Co więcej, chcemy być pierwsi w tym wyścigu za informacją.

**Jesteśmy przekonani, że nowe technologie pomagają nam zaoszczędzić czas. Czy to prawda? Czasem mam wrażenie, że jest dokładnie odwrotnie – coraz więcej czasu poświęcamy na zarządzanie swoimi urządzeniami, kontami, profilami. A przecież miały nam ułatwić życie.**

– Nowe technologie rzeczywiście bardzo nas rozpraszają i sprawiają, że wciąż przenosimy uwagę na coraz to nowe informacje. Prowadziliśmy badania, w których obserwowaliśmy studentów podczas nauki. Okazało

się, że ulegają rozproszeniu co 3–5 minut, i źródłem rozproszeń jest w większości przypadków jakaś forma technologii. Badania pokazują, że ciągle przerzucanie uwagi z jednego zadania na inne zwiększa stres. Co więcej, wykonanie dwóch zadań naraz zajmuje więcej czasu niż wtedy, gdybyśmy wykonali najpierw jedno, a potem drugie.

**Coraz więcej naszych aktywności przenosi się ze świata realnego do wirtualnego. Wykonujemy teleprace, korzystamy z bankowości elektronicznej, szukamy porady u e-terapeuty, robimy zakupy w e-sklepach. Nawet porad medycznych szukamy w sieci, zamiast pójść do lekarza.**

– Myślę, że w pewnych przypadkach potrafimy tak wykorzystywać nowe technologie, że pozwalają nam one faktycznie zaoszczędzić czas i pieniądze. Korzystanie z technologii cyfrowych, podobnie jak z wszelkich nowych technologii, przypomina ruch wahadła. Na początku całkowicie nas pochłaniają, próbujemy je wykorzystać do czego tylko się da. Z czasem dostrzegamy, że w pewnych obszarach świetnie się sprawdzają, a w innych – nie. Wtedy częściowo się wycofujemy, nie jesteśmy już tak zachłyśnięci, zmieniamy sposób korzystania z nich.

Martwi mnie jednak, że wielu ludzi korzysta za pośrednictwem nowych technologii z rad osób, które nie są specjalistami ani ekspertami. Postępują zgodnie ze wskazówkami, które mogą im wyrządzić szkodę. Rozmawiam z rodzicami i nauczycielami o tym, jak w bezpieczny sposób korzystać z mediów i jak uczyć tego dzieci, o potrzebie weryfikowania źródeł internetowych i upewniania się, że informacja jest rzetelna albo przynajmniej pochodzi ze źródła, które w przeszłości okazało się rzetelne. Poszukiwanie informacji dotyczących zdrowia na przypadkowych stronach internetowych to poważny problem. Musimy uczyć się sami i uczyć swoje dzieci właściwie odczytywać takie informacje i korzystać z nich w bezpieczny sposób.

**Czy jesteśmy jeszcze w stanie żyć bez internetu, smartphona, iPada?**

– Nie! Nie ma już odwrotu. Nosimy w kieszeni czy w torebce komputery tak samo złożone i mające takie same możliwości, jak nasze komputery stacjonarne i laptopy, które przecież pojawiły się zaledwie przed kilkoma dekadami. WWW oznacza dziś Wszystko, Wszędzie, W każdej chwili. W sieci możemy natychmiast znaleźć wszystko, co tylko chcemy na każdy temat, który nas interesuje. Taka możliwość jest dla nas pociągająca, ponieważ – jak wspominałem – z jednej



## Tylko sprawdzę pocztę

Larry Rosen i jego współpracownicy postanowili sprawdzić, jaki jest związek pomiędzy sposobem korzystania z urządzeń i mediów elektronicznych a naszym zdrowiem psychicznym.

W tym celu przeprowadzili badanie on-line z udziałem ponad 750 nastolatków i dorosłych. Wśród nich wyodrębnili cztery grupy wiekowe: Baby Boomers (urodzeni w latach 1946–1964), Generation X (1965–1979), Net Generation (1980–1989), starsza grupa iGeneration (1990–1998). Uczestników pytano, ile godzin dziennie spędzają on-line, przy komputerze, lecz poza siecią, wysyłając SMS-y, rozmawiając przez telefon, oglądając telewizję, słuchając muzyki, odbierając i wysyłając e-maile, grając w gry wideo itp. Badacze zadali im również szereg szczegółowych pytań dotyczących korzystania z Facebooka i innych mediów społecznościowych, np. jak często czytają wpisy, jak często sami umieszczają posty, zdjęcia, zmieniają status, oraz postaw wobec technologii. Uczestnicy wykonali ponadto test badający zdrowie psychiczne. Okazało się, że istnieje związek pomiędzy określonymi wzorami korzystania z nowych technologii i zaburzeniami psychicznymi. Na przykład osoby, które ciągle kontrolują pocztę elektroniczną, wysyłają i odbierają e-maile, prezentują wiele objawów narcystycznego zaburzenia osobowości. Osoby o cechach narcystycznych częściej używają telefonu, spędzają więcej czasu na Facebooku, umieszczając na nim posty i aktualizując status, częściej personalizują swoje urządzenia (np. nadają imię samochodowi albo mówią do urządzenia GPS), a gdy nie mają dostępu do poczty, internetu czy telefonu, odczuwają niepokój. Badanie pokazało również, w jakim stopniu i jakie gadzety elektroniczne absorbują nasze myśli. Uwagę iGeneration w największym stopniu pochłaniają SMS-y: prawie dwie trzecie tej grupy sprawdza komórkę – i połączenia komórkowe – co kwadrans lub częściej, jedna trzecia stale kontroluje telefon. Nastolatki nie dorównują jednak Net Generation – jeszcze większy odsetek osób w tym wieku stale kontroluje SMS-y i połączenia telefoniczne. Ta grupa jest również najbardziej zaangażowana Facebookiem. Przedstawiciele Generation X nie są aż tak pochłonięci nowymi technologiami, jednak i tak prawie połowa tej grupy ciągle sprawdza SMS-y. Najmniejsze zainteresowanie technologiami prezentują Baby Boomers, choć – co ciekawe – aż co drugi badany z tej grupy przyznał, że odczuwa niepokój, jeśli nie może sprawdzać poczty głosowej tak często, jak by chciał.

Oprac. na podst. L. D. Rosen, *iDisorder*, Palgrave Macmillan, 2013

strony dostarcza nam przyjemności, a z drugiej obniża lęk. Przyjemność wiąże się ze zdobywaniem informacji lub możliwością komunikowania się z innymi, a obniżenie lęku wiąże się z niwelowaniem poczucia, że coś nas ominie, że dowiemy się o czymś jako ostatni.

**Dziś dzieci często świetnie radzą sobie z komputerem, doskonale wypadają w grach komputerowych, które wymagają znacznej zręczności, a tymczasem nie potrafią sobie zawiązać butów. Czy powinno nas to niepokoić, czy jest to może znak naszych czasów, w których umiejętność poruszania się w świecie wirtualnym i cyfrowym liczy się bardziej, niż umiejętności poruszania się w świecie rzeczywistym?**

– Uważam, że życie się zmienia i pewne umiejętności, do tej pory uważane za bardzo ważne, tracą na znaczeniu. Dawniej dzieci godzinami ćwiczyły pisanie ręczne. A kiedy ostatnio zdarzyło się nam pisać coś odręcznie? Może w przyszłości zupełnie zarzucimy tę umiejętność albo co najwyżej dzieci będą uczyć się podpisywać.

**W Polsce co czwarty rozwód wynika z tego, że jedno z partnerów czuje się zaniedbane przez małżonka, który stale jest „zalogowany” i bardziej ceni życie wirtualne niż realne. Jak nowe technologie wpływają na związki?**

– To bardzo poważny problem. Nowe technologie mają wielką siłę przyciągania, a ludziom wydaje się, że są świetnymi wielozadaniowcami i bez problemu znajdują czas i na technologie, i dla bliskich. Nieraz słyszę o separacjach i rozwodach spowodowanych tym, że jedno z małżonków lub obydwoje grali w łóżku w gry komputerowe, myśląc przy tym, że mogą bez problemu grać i poświęcać uwagę partnerowi. A tak się po prostu nie da.

**Internet pozwala nam stworzyć nową tożsamość i ukryć się pod jej maską. Czy niesie to jakieś ryzyko?**

– Nie dysponujemy jeszcze danymi, które pozwoliłyby określić, czy ta zmiana tożsamości niesie konsekwencje psychologiczne. W przeszłości naszą tożsamość prezentowaliśmy przede wszystkim w kontekście bezpośrednich kontaktów społecznych, twarzą w twarz. Mogliśmy zatem z łatwością określić, czy partner interakcji nakładał fałszywą maskę, a przynajmniej mieliśmy wgląd w znaki, które mogliśmy sprawdzić. Teraz tożsamość kształtuje się i jest podtrzymywana „po drugiej stronie” ekranu. Nie widzimy drugiej osoby,

#### czytaj też

„Jak czytać Facebook” (październik 2012)

„Smartfon zmienia emocje” (marzec 2013)

„Przyjaciel na kliknięcie” (marzec 2013)

(dostępne w archiwum [www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu))

więc nie dysponujemy wystarczającymi informacjami i nie jesteśmy w stanie określić, co jest prawdziwe, a co nie.

**W książce *iDisorder* pisze Pan, że współcześni ludzie, stale zanurzeni w cyfrowym świecie, wklajają się w „relację” z technologią, która może mieć negatywne konsekwencje dla ich zdrowia psychicznego. Korzystają z nowych technologii w sposób, który przypomina objawy zaburzeń psychicznych. Pisze Pan o iDisorder – iZaburzeniu.**

– Okazuje się, że nadużywanie pewnych technologii można powiązać z wystąpieniem symptomów zaburzeń psychicznych. Z jednej strony osoby, które mają dużo znajomych na portalach społecznościowych i częściej używają telefonu, prezentują mniej objawów



Zbliża się okres jesienno-zimowy. To najwyższy czas, aby pomyśleć o wzmocnieniu i przygotowaniu siebie i swojej rodziny na te chłodniejsze pory roku.

W jesienne i zimowe dni oprócz rozgrzewającej herbaty z miodem i cytryną, nasze mamy i babcie od zawsze podawały nam preparaty z rutozydem i witaminą C. To dobra tradycja, ale ze względu na postępy nauki i technologii warto ją kontynuować w nowoczesnym wydaniu.

**Rutinacea Max** to podwójna dawka\* witaminy C i rutozydu, wzbogacona o cynk, selen i bioflawonoidy. Dzięki temu składniki suplementu diety **Rutinacea Max** pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i ochronie komórek przed wolnymi rodnikami.

Rutinacea dostępna jest również w wersji junior.

**Rutinacea Max – niedrogo, lecz z podwójną siłą.**

W aptece w cenie ok. 8 PLN.

\*W porównaniu do 1 tabletki Rutinacea Complete

charakterystycznych dla dystymii i depresji. Z drugiej jednak strony osoby, które więcej korzystają z mediów społecznościowych – w ogóle oraz po to, by zarządzać swoim wizerunkiem – prezentują więcej objawów narcyzmu, manii i histrionicznego zaburzenia osobowości, a także zaburzeń lękowych. Symptomy te manifestują się przede wszystkim ciągłym sprawdzaniem stanu swoich urządzeń, ciągłym korzystaniem z mediów społecznościowych lub jakichkolwiek kanałów elektronicznych służących do komunikacji. Objawy te mogą mieć poważne konsekwencje, zwłaszcza jeśli nie zostają podjęte żadne działania zaradcze.

Oczywiście iDisorder można „wyleczyć” – piszę o tym w swojej książce. Musimy zrozumieć, jak nasz mózg przetwarza informacje oraz co możemy zrobić, żeby wyciszyć jego nadmierną aktywność, wynikającą z korzystania z technologii. Nie wydaje mi się, że jest to problem, który wymaga terapii. Jest to raczej kwestia samodyscypliny oraz zrozumienia i wiedzy o tym, jak technologia wpływa na nasz mózg.

### **Jak zatem w mądry i zdrowy sposób korzystać z komunikatorów i urządzeń elektronicznych, internetu, portali społecznościowych?**

– Technologia sama w sobie ogromnie pobudza nasz mózg, jako że bardzo nas angażuje i atakuje wszystkie nasze zmysły. Musimy nauczyć się sztuczek, pozwalających go wyciszyć i „zresetować”. Jest wiele aktywności, na które nie musimy wcale poświęcać dużo czasu, a które pomogą nam uzyskać ten efekt. Wystarczy, że znajdziemy zaledwie 10 minut co półtorej lub co dwie godziny. Pomóc może medytacja, bezpośrednia rozmowa z przyjacielem, słuchanie muzyki, gra na instrumencie muzycznym.

### **A Pan jakie cyfrowe urządzenia i gadżety posiada? Czy są pomocne, czy może ograniczają Pana?**

## **Sposób na uwagę**

### Jak skoncentrować się na pracy, rodzinie, codziennych obowiązkach, gdy dociera do nas tak wiele informacji, których nie możemy przegapić?

Wciąż rozpraszają nas dźwięki przychodzących połączeń telefonicznych i SMS-ów. E-maile zapychają skrzynkę poczty elektronicznej. Znajomi cały czas wrzucają coś na Facebooka, a przecież trzeba śledzić, co się u nich dzieje. Jak sobie z tym poradzić?

Niektórzy stosują bardzo drastyczne metody, na przykład pisarz A. J. Jacobs przywiązał się przedłużaczem do krzesła, by nic go nie rozprasało i mógł się skoncentrować na pracy. Z kolei David Teater, pracownik National Safety Council, zamknął swoją komórkę w bagażniku, by uniknąć w ten sposób konieczności ciągłego sprawdzania, kto dzwoni. Psychologowie proponują jednak mniej radykalne strategie, które pomogą nam nauczyć się kontrolować uwagę.

Profesor Clifford Nass ze Stanford University sugeruje, by wypracować system zarządzania pocztą elektroniczną, która jest jednym z głównym dystraktorów. Proponuje, by kilka razy w ciągu dnia poświęcić 20 minut na przejrzenie e-maili i wysłanie odpowiedzi, a potem zamknąć skrzynkę. Zachęca ponadto do zwracania uwagi na subtelne dystraktory, które mogą zaktócać naszą koncentrację, na przykład piosenkę rozbrzmiewającą w tle albo szum telewizora.

Jednak nawet w najbardziej sprzyjających warunkach większość ludzi nie potrafi intensywnie koncentrować się dłużej niż przez 20–30 minut. Dr Priti Shah, psycholog z University of Michigan w Ann Arbor, zaleca przerwy – na przykład spacer albo zaangażowanie się w mniej wymagające zadanie.

Warto też zadbać o odpowiednie przygotowanie miejsca pracy. Paul Dux, psycholog z University of Queensland w Australii, dba o to, by nie otwierać jednocześnie więcej niż jednego pliku na komputerze. Unika też zaglądania do internetu. Jeśli trudno odeprzeć pokusę wchodzenia do sieci, można na kilka godzin przerwać połączenie internetowe.

Oprac. na podst. „Psychologia Dziś”, 4/2012



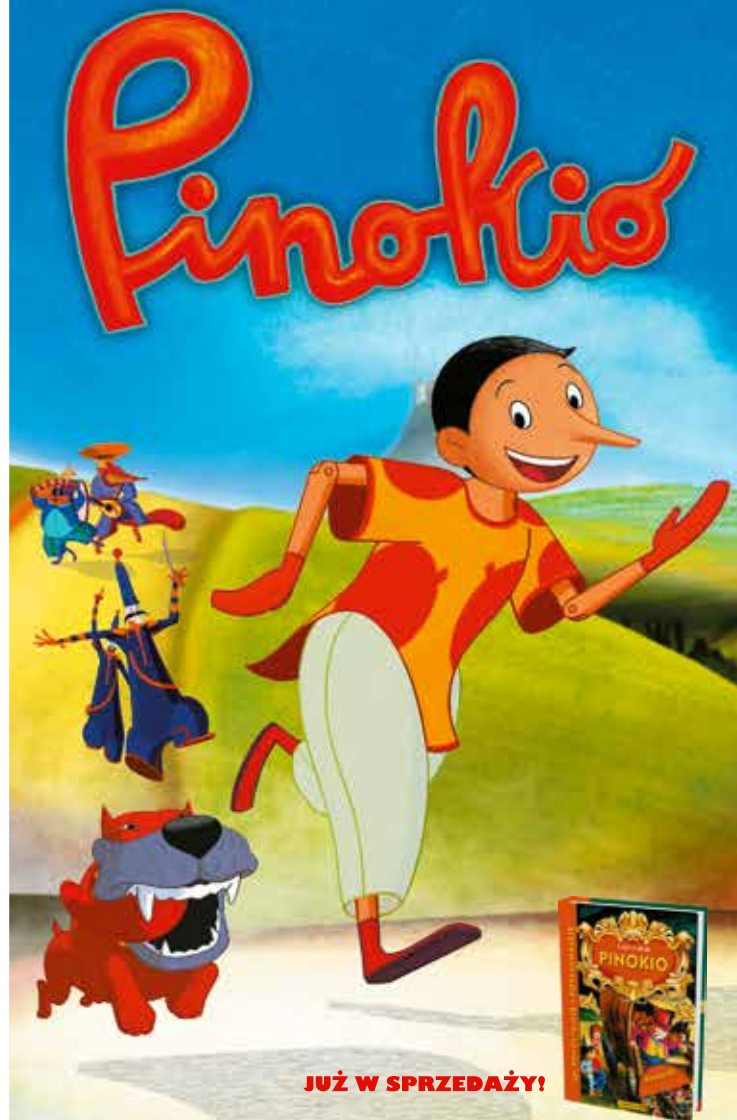
– Przyznaję, że jestem geekiem w pełnym wydaniu. Posiadam chyba wszystko, co tylko mogę dostać: iPada, iPhone'a, MacBooka, trzy zewnętrzne monitory, pico projektor i tak dalej. Postanowiłem nie używać ich po godzinie 23.00, dzięki czemu mogę spędzić kilka godzin w oderwaniu od technologii, zanim udam się do łóżka, czyli do około 2 w nocy. Nie ukrywam jednak, że pierwsza rzecz, jaką robię rano, to sprawdzenie telefonu. Nie robię jednak tego, jeśli zbudzę się w nocy. Urządzenia te nie są dla mnie uciążliwe, a to dlatego, że używam ich właśnie po to, by zredukować swój lęk przed brakiem dostępu do informacji, poczuciem, że nie mam najświeższych informacji, brakiem możliwości natychmiastowego skontaktowania się z osobami, które potrzebują mnie lub mojej uwagi. To dlatego zawsze od razu odpowiadam na e-maile dziennikarzy. To dlatego czworo moich dorosłych dzieci pisze do mnie SMS-y. I dlatego zawsze mam przy sobie iPhone'a, którego sprawdzam prawdopodobnie dwadzieścia razy w ciągu godziny.

Czy oglądał Pan film „Surogaci” w reżyserii Jonathana Mostowa? Ludzie przyszłości, zaawansowanej technologii, wykorzystują surogatów, którzy za nich uczestniczą w życiu – pracują, spotykają się z ludźmi. A tymczasem ich właściciele zamykają się w swoich domach, często nie spotykając się już nawet z najbliższymi. To oczywiście science fiction, mam jednak wrażenie, że współczesność trochę przypomina wizję Mostowa. W coraz mniejszym stopniu angażujemy się w relacje z ludźmi „z krwi i kości”, zastępują ich bowiem wirtualne profile, które przecież wcale nie muszą odpowiadać rzeczywistości. Czy nie zmierzamy w kierunku całkowitej cyfryzacji naszego życia i przeniesieniu go do rzeczywistości wirtualnej?

– Nie wydaje mi się, żeby coś takiego miało się wydarzyć... a przynajmniej nie w bliskiej przyszłości. Owszem, będziemy coraz bardziej zanurzać się w sieci i wciąż będziemy odczuwać potrzebę ciągłego sprawdzania swoich urządzeń. W efekcie – jeśli nie zachowamy ostrożności – jeszcze bardziej się odizolujemy od prawdziwych ludzi wokół nas. Zadbajmy o utrzymanie kontaktów, które nie będą odbywać się za pośrednictwem technologii. Spotykajmy się z innymi bezpośrednio, twarzą w twarz. Z pewnością nie poświęcimy wystarczającej uwagi komuś, kto znajduje się z nami w pokoju, my jednak zamiast w pełni skupiać się na nim, zajmujemy się surfowaniem w sieci, sprawdzaniem smartphona'a lub graniem na komputerze. ☐

WIKTOR ZBOROWSKI  
ANNA DERESZOWSKA  
JACEK BRACIAK  
AGNIESZKA MROZIŃSKA-JASZCZUK

reżyseria ENZO D'ALÒ



JUŻ W SPRZEDAŻY!

*Ponadczasowa historia  
dla całej rodziny,  
która rozbawi widzów  
w każdym wieku.*

**TYLKO W KINACH STUDYJNYCH  
OD 20 WRZEŚNIA**

znajdź nas na : Filmy dla dzieci

PATRONAT MEDALNY



Gazeta.pl

radio

metro

tv14

iplex.pl

Charaktery

gaga

polki.pl

patronat

GO!

FBA!

eBobas.pl

PARTNER



Siedmiogr

WSPÓŁFINANSOWANIE



DYSTRYBUCJA

