

Współczesne uzależnienia



Cyfrowy dobrostan



Cyfrowy dobrostan to nasza jakość życia i stan zdrowia psychicznego, które są zależne od korzystania technologii. Obejmuje to:

- zdrowe nawyki korzystania ze współczesnych technologii,
- umiejętność zachowania równowagi między światem rzeczywistym a online,
- świadomość negatywnego wpływu nadmiernego przywiązania do technologii.

Aby utrzymać dobry cyfrowy dobrostan, należy:

- kontrolować czas spędzany online,
- mieć samokontrolę w korzystaniu ze współczesnych technologii,
- dbać o swoje bezpieczeństwo w sieci.

Strach przed przegapieniem

Wiele osób korzysta z Internetu na co dzień. Jednakże wraz z popularyzacją mediów społecznościowych powstało FOMO - uczucie obawy, że umknie nam coś istotnego i lęk przed odłączeniem od Internetu. Według raportu z 2020 roku jedynie co 10 nastolatek nie odczuwał tego lęku. FOMO najczęściej związane jest z portalami społecznościowymi i grami komputerowymi.

FOMO to w miarę nowy termin - pochodzi od angielskiego „Fear Of Missing Out” i po raz pierwszy użyty został w 2004 roku.



Życie w mediach społecznościowych

Za główną przyczynę wzrostu FOMO uznaje się portale społecznościowe. Częste powiadomienia i liczne posty powodują u ludzi obawę, że przegapią ważne wydarzenie lub informację z życia znajomych - dlatego też ciągle odczuwają potrzebę sprawdzania telefonu.

Według raportu z 2020 roku, jedna trzecia osób odczuwających FOMO zaczynała dzień od przeglądania mediów społecznościowych, a prawie połowa przed sprawdzała je przed zaśnięciem.



Strach w grach

FOMO jest także celowo wywoływane - ma ono zmusić użytkownika do regularnego korzystania z aplikacji lub gry.

Najczęstszym tego przykładem są gry-usługi, które oferują sezonowo nagrody za granie w określonym czasie. Gracze, którzy nie poświęcą w danym okresie wystarczającej liczby godzin, nie otrzymają nagród lub przedmiotów w grze. Wywołuje to poczucie FOMO i niekiedy wymusza na użytkownikach zapłatę - często sezonowe nagrody można uzyskać za pomocą pieniędzy!

Negatywne wieści



Przeglądając informacje i wieści w Internecie, można zauważyć pewien trend - większość informacji jest negatywna. Mnóstwo wiadomości dotyczy przykrych lub smutnych tematów, takich jak klęski, konflikty zbrojne lub urazy. Zgodnie z badaniami z 2022 roku, czytanie takich wiadomości wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne człowieka.

Nadmierne czytanie negatywnych wieści jest nowym tematem, wciąż badanym przez naukowców. Za granicą zjawisko to zostało nazwane „doomscrolling” lub „doomsurfing”.

Odpowiedzialność mediów?

Badania przeprowadzone w 2019 roku dowiodły, że niechętnie czytamy pozytywne wieści - dlatego negatywne informacje stanowią większość przekazywanych przez media wiadomości!



Negatywne wiadomości także chętniej są omawiane - otrzymują więcej komentarzy i odśłon. Motywuje to media do publikacji wyłącznie negatywnych wieści, ponieważ zarabiają na tym więcej.

Wpływ negatywnych wieści



Ciągłe czytanie negatywnych wiadomości wywołuje doświadczanie niepokoju, niepewności i strachu, co prowadzi do złej jakości snu, zmniejszenia apetytu, pogorszenia koncentracji i niekiedy zaburzeń psychicznych.

Podczas pandemii COVID-19 odnotowano znaczny wzrost skutków negatywnych wieści. Pandemia wpłynęła znacząco na zdrowie psychiczne ludzi, między innymi przez bombardowanie negatywnymi informacjami.

Gnicie w łóżku

Jednym z nowszych, wciąż badanych fenomenów, jest spędzanie całego dnia w łóżku - czyli nowy trend pokolenia Z. Polega na odpoczynku cały dzień i nie podejmowaniu się jakiegokolwiek aktywności, która nie sprawia przyjemności.

Trend ten zdobył popularność najpierw w USA, gdzie nazwany został „gniciem w łóżku” (z ang. bed rotting) - obecnie staje się coraz popularniejszy na innych kontynentach.



Całodniowy odpoczynek

Spędzanie całego dnia w łóżku zostało ocenione przez niektórych psychologów pozytywnie. Obecnie wiele osób żyje w ciągłym ruchu, a jeden dzień, w którym tylko odpoczywają, pozytywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne.



Nie ma jednego, określonego sposobu spędzania dnia w łóżku - niektórzy spędzają ten dzień na graniu, przeglądaniu Internetu, czytaniu książek bądź na całodniowych rozmowach z przyjaciółmi.

Przedłużony odpoczynek



Spędzanie jednego dnia w łóżku nie jest złe - jednakże zbyt częste może być jednym z objawów depresji. Długotrwałe spędzanie czasu w jednym miejscu może doprowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego, szczególnie jeżeli będzie połączone tylko z jedną aktywnością, np. przeglądaniem portali społecznościowych.

„Gnicie w łóżku” jest tak nowym trendem, że istnieją dopiero wstępne badania o jego skutkach - na razie badacze nie są zgodni co do jego długotrwałych efektów.

Darmowe granie

Wiele gier, szczególnie przeznaczonych na smartfony, jest pozornie darmowa - można w nie grać bez wydawania pieniędzy. Jednakże ukryte w nich mechaniki wymuszają na graczu albo wydanie pieniędzy, albo pozostanie w tyle za innymi graczami.

Darmowe gry, szczególnie te na smartfony, mają zazwyczaj wbudowaną mechanikę tzw. ściany. Użytkownik może grać bez płacenia przez kilka lub kilkanaście godzin, żeby z powodu nagłego podniesienia poziomu trudności utknąć w miejscu. Nagły skok trudności można obejść albo długo grając, wykonując te same czynności, lub wydając pieniądze na ulepszenia w grze.



Mikropłatności

Ulepszenia w grze można zdobyć dzięki mikropłatnościom. Polegają one na ułatwieniu gry, poprzez różne bonusy i modyfikatory, jak i na wyróżnieniu postaci gracza poprzez skórki - tzw. skiny. Twórcy gier często próbują wymusić mikropłatności - np. wyświetlając dużą zniżkę lub oferując przez określony czas potężne przedmioty, których gracz w inny sposób nie zdobędzie.



Za opłatą można nabyć także skrzynki - tzw. loot boxy. Ich kupno powoduje otrzymanie losowych przedmiotów w grze. Im lepszy przedmiot, tym mniejsza szansa na jego wylosowanie - co wymusza zakup większej liczby skrzynek.

Wieloryby

Osoby wydające ogromne sumy pieniędzy na gry nazywane są „wielorybami”.

Wydawcy gier „polują” na nie poprzez mechaniki i dostosowane reklamy.

„Wieloryb” obsesyjnie wydaje pieniądze, żeby być w grze najlepszy - waluta premium często daje mu przewagę nad innymi graczami.



„Wieloryby” generują często 50% przychodów - ale stanowią zaledwie 2% populacji wszystkich graczy!

Etyczność mikropłatności



Mechanika mikropłatności jest często uznawana za nieetyczną. Twórcy celowo podnoszą poziom trudności, utrudniając dalsze granie. Ma to wymusić na graczu wydanie pieniędzy - w przeciwnym razie spędzone w grze godziny będą „zmarowane”.

Mikropłatności i loot boxy są coraz częściej regulowane prawnie. Belgia jako pierwszy kraj na świecie uregulował prawnie mikropłatności - zakazano tam umieszczanie loot boxów w grach.

Inwestowanie w gry

Innym, szkodliwym elementem gier jest tak zwana "inwestycja czasu". Gracz, który spędza przy jednej produkcji dużą ilość czasu, a niekiedy wydaje także pieniądze (loot boxy, mikropłatności), odczuwa przymus grania. W przeciwnym razie cały czas poświęcony na grę postrzega jako "czas zmarnowany".

Jest to szczególnie widoczne w grach MMORPG (wielosobowych grach). Niektórzy gracze potrafią poświęcić wiele lat, gdyż sama gra może być wspierana dłużej niż dekada. Powoduje to trudności z przerwaniem grania, gdyż graczowi szkoda zarówno czasu, jak i wydanych pieniędzy.



Uzależnienie od zakupów

Zakupoholizm jest zaburzeniem kontrolowania impulsów. Osoba cierpiąca na to uzależnienie odczuwa silną potrzebę kupowania nowych rzeczy, której nie może opanować. Powoduje to nadmierne zakupy, często bez zastanowienia się nad konsekwencjami finansowymi. Szacuje się, że zakupoholizm dotyka 6% ludzkości, a najbardziej narażone na niego są kobiety.



Zakupoholizm nie jest nowym zjawiskiem. Zauważony został już na początku XX wieku, jednakże w ostatnich latach odnotowano jego wzrost.



Sprzedaż na żywo



Sprzedaż na żywo to rodzaj interaktywnej sprzedaży. Sprzedawcy prezentują produkty podczas transmisji przed widownią, która może zakupić prezentowany produkt.

Transmisje na żywo stają się coraz popularniejsze. Jako, że oferowane produkty są zazwyczaj sprzedawane w małych ilościach, obowiązuje zasada „kto pierwszy, ten lepszy”. Wywiera to na kupujących presję i wywołuje stres, szczególnie na osobach doświadczających zakupoholizmu.

Skutki zakupoholizmu

Temat zakupoholizmu bywa lekceważony przez społeczeństwo - jest jednak poważnym uzależnieniem, a osoba zmagająca się nim potrzebuje wsparcia i profesjonalnej pomocy.

Zakupoholizm powoduje:

- problemy finansowe, gdyż osoba impulsywnie dokonuje zakupów,
- pogorszenie zdrowia psychicznego, gdyż brak zakupów powoduje stres lub lęk,
- problemy zdrowotne, gdyż długotrwały stres może spowodować nawet problemy sercowe.



Wymarzona kariera

Według sondażu z 2022 roku, ponad połowa młodzieży chciałaby zostać streamerami i influencerami. Za zaletę uznano kreatywność, sławę, dowolność wypowiedzi, zarobki i możliwość podróżowania. W ostatnich latach odnotowano wzrost liczby nieletnich streamerów - coraz więcej osób próbuje swoich sił w tym zawodzie jeszcze przed osiągnięciem pełnoletności.

Szczególnością popularnością cieszą się osoby prowadzące transmisje gier na żywo i osoby prowadzące blogi związane ze stylem życia.



Wypalenie

Praca streamera i influencera nie jest usłana różami - pracują znacznie dłużej, niż prowadzą transmisje. Prowadzenie transmisji wymaga poświęcenia wielu godzin, podczas których nigdy nie wiadomo, czy zdobędzie się uwagę widzów.



Niska liczba widzów na platformach streamingowych wywołuje u wielu streamerów stres i wypalenie. Brak szybkiego sukcesu często powoduje dłuższe transmisje. Niektórzy początkujący streamerzy potrafią prowadzić transmisje nawet przez kilkanaście godzin - wciąż nie osiągając pożądanego rezultatu.

Ogromna konkurencja

Wiele osób próbujących swoich sił w transmisjach na żywo nie zdaje sobie sprawy, jak małe mają szansę. W 2022 roku ponad 7 milionów osób streamowało - około 72% nie zarobiło nawet grosza na transmisjach, a 15% zarobiło od 4 do 60 złotych przez cały miesiąc.

Każdy próbujący swoich sił w transmisjach na żywo rywalizuje z liczną konkurencją - młodzi influencerzy i streamerzy często nie są w stanie konkurować z większymi, dłużej prowadzonymi kanałami.



⇒ Pożeranie seriali ⇐

Wraz z popularnością serwisów VOD, oferujących transmisję znanych seriali i filmów, powstał nowy trend - maraton oglądania (z ang. binge-watching). Jest to długotrwałe spędzanie czasu przed ekranem, charakteryzujące się oglądaniem kilku odcinków seriali z rzędu.



Samo przesiadywanie przed ekranem nie jest nowym zjawiskiem - lecz przed pojawieniem się największych serwisów streamingowych, większość seriali emitowana była po jednym odcinku w ciągu tygodnia. Obecnie, wiele seriali jest udostępnianych w całości - co spowodowało pojawienie się nowego trendu.

Brak kontroli

Maraton oglądania ma niestety głównie wady. Spędzanie dużej ilości czasu przed ekranem wpływa negatywnie zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Według badań z 2017 roku dowiedzione, że długotrwałe oglądanie seriali powoduje dekoncentrację, zaburzenia nastrojów i problemy ze snem.

Zjawisko binge-watching jest wciąż badane. Za jedną z głównych przyczyn jego występowania uznaje się brak samokontroli - osoby nie są w stanie przerwać oglądania, mimo świadomości, że spędzanie kilku godzin przed ekranem nie jest zdrowe.





*„Uzależnienie zaczyna się od nadziei, że to „coś” może natychmiast
wypełnić wewnętrzne poczucie pustki.”*

Jean Kilbourne