

10 mladých lidí zůstalo měsíc bez chytrých telefonů. Tady je to, co se stalo

 infokuryr.cz/n/2024/08/21/10-mladych-lidi-zustalo-mesic-bez-chytrych-telefonu-tady-je-to-co-se-stalo

kuryr

21. srpna 2024

Britská novinářka Decca Aitkenhead nabídla přesvědčivý pohled na to, jak digitální detox může změnit životy mladých lidí – a možná to, co sociální psycholog Jonathan Haidt, Ph.D., nazývá „úzkostnou generací“.

Britská novinářka Decca Aitkenheadová vyzvala své dva dospívající syny a osm jejich přátel, aby se na měsíc vzdali svých chytrých telefonů v odvážném experimentu, který má vyřešit rostoucí obavy ze závislosti na chytrých telefonech a duševního zdraví dospívajících.

Zjištění, zveřejněná tento měsíc v britském Sunday Times Magazine, poskytují přesvědčivý vhled do způsobů, jak digitální detox může změnit životy mladých lidí – a možná, co autor Jonathan Haidt, Ph.D., o „generaci strachu“.

Aitkenheadův experiment, inspirovaný Haidtovým výzkumem trendů v oblasti duševního zdraví mládeže, neodstranil pouze mobilní telefony. Vyvrcholilo to kempováním bez dozoru, které otestovalo hranice nezávislosti, které se v dnešní kultuře přehnaně ochránářského rodičovství vyskytují jen zřídka.

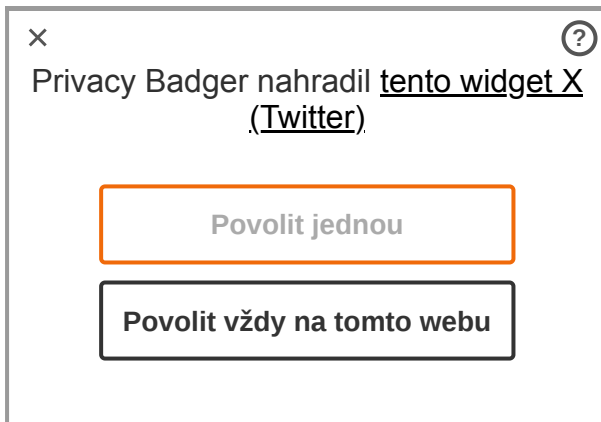
Výsledky překvapily zúčastněné mladé lidi i dospělé a odhalily nečekanou odolnost a radost z odpojení od elektroniky, říká Aitkenhead.

„Jsem opravdu rád, že jsem to udělal,“ řekl jeden z účastníků Aitkenhead. „Bylo to mnohem lepší, než jsem čekal.“

Tento praktický test Haidtových teorií přichází v rozhodující chvíli. Nedávné údaje ukazují, že míra úzkosti a deprese mezi mládeží se od počátku roku 2010 více než zdvojnásobila, což se shoduje s

rozšířeným používáním chytrých telefonů a sociálních médií.

Zatímco rodiče a politici zápasí s krizí, experimenty jako Aitkenheadův nabízejí naději a praktické poznatky.



„Jako chyba v Matrixu“

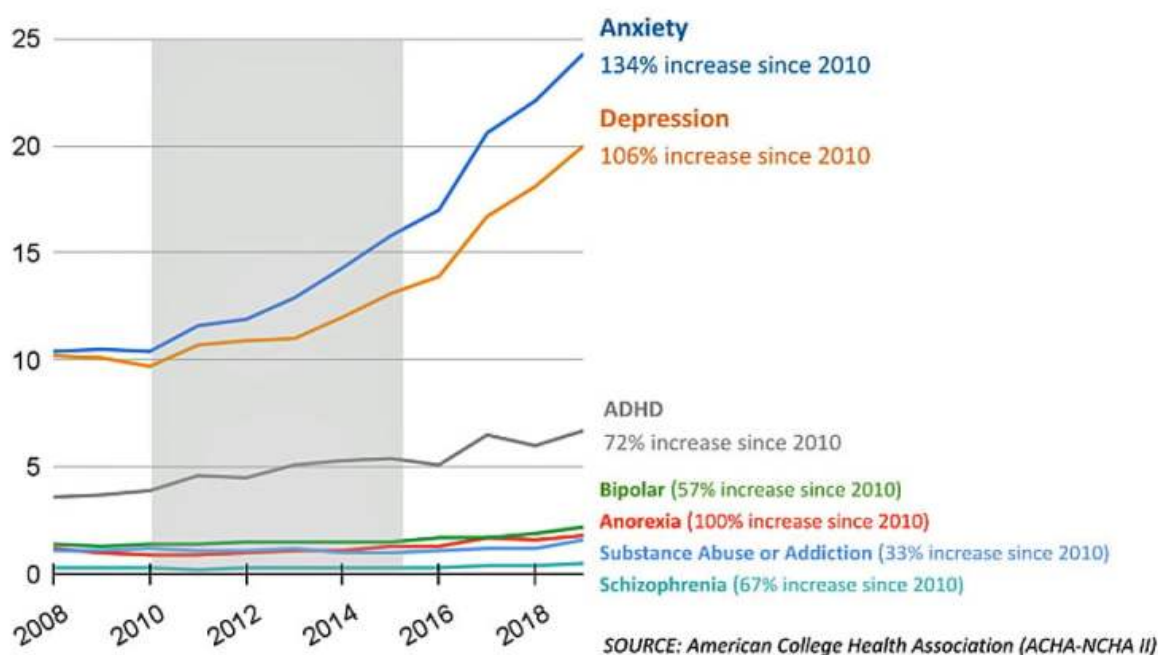
Haidt, sociální psycholog z New York University's Stern School of Business, bije na poplach ohledně dramatického posunu v duševním zdraví dospívajících. Jeho kniha z roku 2018 „The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting a Generation for Failure“ byla v New York Times bestsellerem.

Ve své nejnovější knize „The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness“ Haidt předkládá přesvědčivé důkazy o krizi, která začala rostoucím používáním chytrých telefonů a sociálních sítí dětmi.

„Vidíme velmi náhlý posun na začátku roku 2010 – je to opravdu jako porucha v matici,“ vysvětlil Haidt v podcastu „Triggernometry“. Tvrdil, že během tohoto období došlo k „zásadnímu přepojení dětství“, což hluboce ovlivnilo dětské sebepojetí a sociální dovednosti.

Údaje z amerického národního průzkumu užívání drog a zdraví ukazují, že procento dospívajících trpících těžkými depresivními epizodami se od roku 2011 více než zdvojnásobilo. Podobné trendy lze podle Haidtova výzkumu pozorovat ve Velké Británii, Kanadě a dalších průmyslově vyspělých zemích.

Percent of U.S. Undergraduates Diagnosed with a Mental Illness



Podle Haidta nejde jen o poruchy nálady. Míra sebepoškozování, sebevražedných pokusů a pocitů osamělosti prudce vzrostla mezi generací Z, definovanou jako osoby narozené po roce 1996.

„K hrůze svých synů jsem vymyslela experiment“

Aby otestovala Haidtovy teorie, Aitkenheadová vymyslela smělý plán zahrnující její syny Jakea (14) a Jodyho (13) spolu s osmi jejich přáteli ve věku 13 až 15 let.

„K hrůze svých synů jsem vymyslel experiment,“ napsal Aitkenhead. Počáteční reakce teenagerů se pohybovaly od odporu k naprosté panice. „V žádném případě to moji přátelé nedělají,“ řekl jí Jake. „To nejde.“

Na měsíc teenageři zamykali své chytré telefony do časově uzamčených kontejnerů, ke kterým měli přístup pouze na jednu hodinu denně. Místo toho dostali jednoduché „lehké telefony“, typ „tichého telefonu“, který umožňuje pouze volání, textové zprávy a další minimální funkce.

Nábor účastníků se ukázal být obtížný, zejména mezi dívkami. Aitkenhead poznamenal, že tento problém může být způsoben větším vlivem sociálních médií na ženskou mládež.

Nakonec se experimentu zúčastnily dvě dívky a poskytly důležité poznatky o rozdílech mezi pohlavími v používání chytrých telefonů a jejich účincích.

Aitkenhead zjistil, že chlapci primárně používali své chytré telefony pro Snapchat, Spotify a sportovní videa, zatímco dívky trávily podstatně více času na platformách sociálních médií. Zdálo se, že to má hlubší negativní dopad na duševní zdraví dívek a jejich sebeobraz, což je v souladu s Haidtovým výzkumem.

Dvoudenní kempování bez dozoru prověřilo schopnost teenagerů orientovat se v reálném světě bez neustálého digitálního připojení. Tento aspekt experimentu se zaměřil na další ústřední problém Haidtovy práce: ztrátu nezávislosti a svobodné hry v moderním dětství.

Haidt se o tyto body podělil v úvodu k článku o Lenore Skenazy a Haidtově kempování bez dozoru bez chytrého telefonu na Haidtově Substacku „After Babel“.

Skenazy je autorem knihy „Děti z volného výběhu: Jak rodiče a učitelé mohou nechat jít a nechat růst“ a spolu s Haidtem spoluzakladatelem Let Grow, „hnutí za nezávislost dětí“.

„Na tom, co se stane na vašem smartphonu, nezáleží“

Měsíční digitální stažení přineslo překvapivé výsledky. Kdysi skeptičtí teenageři po počátečních potížích objevili nečekané výhody ve svém životě bez chytrých telefonů.

„Začnete si uvědomovat, že na tom, co se děje na smartphonu, nezáleží,“ řekl Lincoln, 14letý účastník. „Nikdy na smrtelné posteli neřekneš: ‚Přál bych si, abych strávil více času na svém telefonu‘.“

Mnozí uvedli, že se cítí méně unavení a více soustředění. Rowan, další účastník, přečetl 700stránkovou knihu o basketbalu za čas, který by normálně strávil procházením svých sociálních sítí.

Isaac, 14 let, se cítil ve svých každodenních úkolech „efektivnější“ a efektivnější. „Bylo to jen uklidňující.“ Všechno to urovnalo.“

Kempování bez dozoru se ukázalo jako obzvláště transformační. Navzdory počátečním pochybnostem o kompetencích mladých lidí prokázali pozoruhodný vývoj: „Za méně než 36 hodin bez dozoru se zdá, že vyrostli asi o dva roky,“ říká Aitkenhead.

I když některé děti později uvedly, že je pro ně obtížné neupadnout do starých kolejí, na konci cesty všechny řekly, že jim mobilní telefony nechyběly. Většina z nich dokonce přestala používat svou denní hodinu smartphonu.

Obě dívky měly největší potíže s měsícem bez chytrých telefonů, ale zdálo se, že si jsou vědomy nebezpečí. Rose, 13, řekla Aitkenheadovi: „Proč byste dávali svému dítěti mobilní telefon? ... Když víš, jak je to škodlivé – jen nátlak, přezdívky a nálepky a nemožné standardy – proč bys to dával svým dětem?“

„Všechny zkušenosti, které dítě potřebuje, jsou potlačeny“

Při diskusi o „Triggernometrii“ Haidt poukázal na to, jak chytré telefony s předními fotoaparáty ovlivňují teenagery. „Všechny zkušenosti, které dítě potřebuje, jsou potlačeny.“

Řekl, že problém přesahuje pouhé rozptýlení – neustálé používání chytrých telefonů během klíčových vývojových let může narušit rozvoj výkonných funkcí a sociálních dovedností.

„To, co děláme dětem... jim ublíží po zbytek jejich života,“ řekl Haidt. Jako problémy uvedl roztříštěnost pozornosti, opožděnou zralost, zhoršenou kreativitu a hodnocení rizik a zranitelnost vůči vykořisťování (jako je sexuální vydírání).

Poznamenal, že mnoho zaměstnavatelů hlásí potíže se zaměstnanci generace Z kvůli problémům s úzkostí, iniciativou a řešením problémů.

Společenské důsledky nečinnosti by mohly být vážné, varoval Haidt, včetně klesajícího počtu sňatků a porodnosti.

„Opravdu zde mluvíme o civilizačním kolapsu. Pokud budou věci pokračovat tak, jak mají, budeme mít zmenšující se populaci s více a více úzkostnými lidmi.“

Musíme to oddálit

Navzdory střízlivým statistikám zůstal Haidt ohledně možných řešení optimistický. Navrhl zavedení čtyř klíčových standardů:

- Žádné chytré telefony před střední školou (kolem 14 let) – vyklápací telefony a mobilní telefony jsou v pořádku.
- Žádné účty na sociálních sítích do 16 let.
- Školy bez telefonu s omezeným nebo žádným využitím během školního dne.
- Dopřejte dětem mnohem více nezávislosti, volné hry a odpovědnosti v reálném světě.

„Pokud uděláme tyto čtyři věci, můžeme problém skutečně vyřešit během příštího roku nebo dvou,“ řekl Haidt. „Nechystáme se spálit technologii, ale musíme ji zastavit.“

Navrhl koordinaci s ostatními rodiči v „kolektivním úsilí“ vytvořit příležitosti pro setkávání dětí bez obrazovky. „Bude to velmi osamělý život, pokud nebudete mít několik dalších rodin, které praktikují stejné normy.“

Dokonce i když začnete den nebo dva najednou, může to u dospívajících znamenat rozdíl, řekl Haidt a poznamenal, že to „může být zábava a to je to, co jim musíme vrátit“.

Autor: John Michael Dumais

