E-Bezpečí 2023, 8(1): Page 72-75. Univerzita Palackého v Olomouci. ISSN 2571-1679.
Online: https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=3252

PHUBBING - NOVODOBÁ ZÁVISLOST NA CHYTRÝCH TELEFONECH, KTERÁ NARUŠUJE NAŠE VZTAHY

Kamil KOPECKÝ

Phubbing je termín, který možná není všeobecně známý, ale jeho dopad na naše mezilidské vztahy je stále zřetelnější. Tento jev spočívá v tom, že člověk při rozhovoru nebo při společenském setkání upřednostňuje svůj smartphone před interakcí s ostatními lidmi. Příčinou je často naše závislost na sociálních médiích, zprávách nebo hrách. V tomto článku se podíváme na to, co phubbing přesně znamená, jaký má vliv na naše životy a jaké kroky můžeme podniknout, abychom se tomuto nežádoucímu chování vyhnuli.

Co je to phubbing?

Slovo "phubbing" vzniklo spojením slov "phone" (telefon) a "snubbing" (ignorování). Jde o **chování, kdy někdo v průběhu osobního setkání nebo konverzace věnuje více pozornosti svému chytrému telefonu, než svým přátelům, rodině nebo kolegům**. Přestože se to může zdát jako neškodná záležitost, phubbing může mít negativní dopady na naše mezilidské vztahy, duševní zdraví a kvalitu života.

Dopady phubbingu

Phubbing ovlivňuje naše mezilidské vztahy na několika úrovních. Především narušuje kvalitu komunikace, protože osoba, která "phubuje", neposlouchá a nevěnuje se plně druhým. To může vést

k pocitu opomíjení, zanedbávání a nepochopení ze strany ostatních účastníků konverzace.

Výzkumy také ukazují, že phubbing má negativní vliv na duševní zdraví. Zvyšuje úzkost, stres a pocity osamělosti, protože člověk ztrácí schopnost navazovat hluboké a smysluplné vztahy. Dlouhodobě to může vést k rozvoji depresí nebo úzkostných poruch.

Kromě toho může phubbing zhoršovat pracovní výkon a produktivitu, protože se snižuje schopnost soustředit se na úkoly a rozptyluje pozornost. V extrémních případech může phubbing způsobit i fyzické zdravotní problémy, jako jsou bolesti zápěstí, krční páteře nebo očí, způsobené dlouhodobým používáním telefonu v nevhodných pozicích (viz kybernemoci).

Propojení phubbingu a dalších typů závislostních fenoménů

S phubbingem souvisejí i další fenomény, jako je např. nomophobie či syndrom FOMO. I zde je hlavním faktorem náš vztah k mobilnímu telefonu, který nám zprostředkovává kontakt se světem internetu. U nomophobie se obáváme toho, že nebudeme mít mobil k dispozici a nebudeme tak moci být online a propojeni, u syndromu FOMO (fear of missing out) se pak obáváme toho, že něco v online prostředí promeškáme, propásneme, že nám něco důležitého unikne.

Jak zvládnout phubbing? Pár tipů pro závisláky

Sebeuvědomění: Prvním krokem v boji proti phubbingu je uvědomit si, že se jedná o nežádoucí chování, které může mít negativní důsledky pro nás i pro ostatní. Pozorujte své chování a zvažte, zda jste náchylní k phubbingu.

Stanovte si pravidla: Pro zlepšení mezilidských vztahů a omezení phubbingu se domluvte na pravidlech s rodinou a přáteli. Například, pokud jste na společenském setkání, dejte své telefony

stranou a věnujte se plně rozhovoru.

Nastavte si technologické limity: Omezte dobu strávenou na sociálních sítích nebo ve hrách. Stanovte si denní nebo týdenní limit a držte se ho. Díky tomu budete méně náchylní k phubbingu a zároveň si zlepšíte svůj životní rytmus. Skvělé výsledky dosáhnete např. tehdy, pokud si na mobilu **vypnete notifikace**!

Buďte přítomni: Učte se být více přítomni ve chvíli, když jste s ostatními lidmi. Věnujte jim pozornost, naslouchejte a zapojujte se do konverzace. Tímto způsobem se budete cítit více propojeni s druhými a zároveň snížíte svoji potřebu být neustále online.

Zkuste alternativní způsoby komunikace: Pokud je pro vás nezbytné komunikovat s ostatními, zvažte použití jiných způsobů komunikace, jako je telefonní hovor nebo osobní setkání. Tímto způsobem budete mít šanci navázat hlubší a smysluplnější vztahy.

Co říci závěrem?

Phubbing je novodobý jev, který narušuje naše mezilidské vztahy a ovlivňuje naše duševní zdraví. Abychom se vyhnuli negativním důsledkům tohoto chování, je důležité si uvědomit jeho přítomnost v našich životech a aktivně pracovat na jeho omezení. Tímto způsobem si nejen zlepšíme kvalitu našich vztahů, ale také přispějeme k lepšímu duševnímu a fyzickému zdraví pro sebe i pro naše blízké.

Phubbing je skutečným problémem, který si zaslouží naši pozornost. I když se může zdát, že se jedná o nepatrný problém, jeho důsledky jsou dalekosáhlé. Vědomé omezení používání chytrých telefonů a zlepšení mezilidské komunikace nám pomůže udržet si zdravé a harmonické vztahy, zvýší naši spokojenost a celkovou kvalitu života.

Chraňte své vztahy, buďte přítomni a nezapomeňte, že život se odehrává kolem nás, ne jen na obrazovce našeho chytrého telefonu. Díky tomu si zachováme rovnováhu mezi digitálním a reálným světem, což nám umožní žít naplno a s radostí.

Mějte na paměti, že technologie by měla být naším pomocníkem,

nikoli nástrojem, který ovládá naše životy a zhoršuje kvalitu našich vztahů. Snažme se používat chytré telefony s mírou, abychom si uchovali schopnost těšit se ze společnosti druhých a navazovat smysluplné vztahy.

Pro E-Bezpečí
Kamil Kopecký & ChatGPT