

Väčšina Slovákov je na internete niekoľkokrát za deň. Ľudia tu strávia hodiny

Len 5 % našich vyžíva internet sporadickejšie ako viackrát za deň. Zvyšok Slovákov je teda online aj niekoľkokrát za 24 hodín. Vyplýva to z dát Štatistického úradu SR. Niektoré zahraničné štúdie pritom ukazujú, že ľudia vo veku od 25 do 34 rokov sú online v priemere 3 hodiny a 45 minút denne. Odborníci preto radia nezabúdať na digitálny detox.

Vyhľadávanie rôznych typov informácií (86,9 %), posielanie e-mailov (84,7%), čítanie spravodajstva (76,4 %), ale aj sociálne siete (71,7 %) a elektronické bankovníctvo (64,7%). To je len časť z vecí, ktoré sledujeme a robíme na internete. Jeho popularita a využívanie pritom rastie. Online trávime stále viac a viac času. Prispieva k tomu aj aktuálna pandémia koronavírusu.

„Vychádzajúc z našich skúseností, ľudia využívajú online banking v priemere každé štyri dni. Najčastejšie tak robia v pracovných dňoch v čase okolo obeda resp. po skončení pracovnej doby. Najviac bankujú začiatkom týždňa, pričom počas víkendu ich aktivita klesá, rádovo o 25 %. Pandémia koronavírusu pritom digitálny daily banking zintenzívnila, podľa našich údajov ho využívame približne o 10 % častejšie,“ hovorí Linda Valko Gáliková, PR manažérka 365.bank.

Podľa dát ŠÚSR je **každý deň**, prípadne skoro každý deň, online takmer **9 z 10 Slovákov**. **Raz za týždeň** sa na internet pripojí menej ako **desatina** ľudí a ešte **sporadickejšie** iba **2 %** populácie. Dôvodom môže byť vysoká **penetrácia internetu**, ktorá podľa dát Eurostatu za posledných 10 rokov narástla o viac ako pätinu a predstavuje **90 % pokrytie**. Na druhej strane žijeme v ére digitálnych technológií, ktoré sa stali súčasťou nášho každodenného života. Podľa odborníkov je pritom dôležité vedieť aj vypnúť. **Digitálny detox** môže byť jedným zo spôsobov.

„Umenie odpojiť sa je základ pre naše mentálne zdravie hlavne v dobe, kedy sa všetko odohráva online. Ešte dôležitejšie je však vedieť reflektovať to, čo na internete robíme, akú hodnotu nám prináša napríklad scrollovanie sociálnych sietí alebo hranie hier. Digitálny detox je preto nevyhnutné doplniť sebareflexiou,“ hovorí Karolína Presová, sociologička, ktorá sa venuje dopadu technológií na každodenný život a digitálnemu wellbeing-u.

V súvislosti so sociálnymi sieťami sa pritom objavuje fenomén **strachu zo zameškanej príležitosti** tzv. FOMO (z angl. fear of missing out). Ide o obavu, ktorú majú hlavne mladšie ročníky a súvisí s tým, že im niečo dôležité unikne. Z toho dôvodu dokonca viacerí so smartfónom vstávajú či zaspávajú. Vhodným riešením aj v tomto prípade môže byť práve **digitálny detox**, prípadne **selekcia obsahu**, ktorý na sociálnych sieťach sledujeme.

O 365.bank:

Aj digitálna, aj s pobočkami. Sme banka pre dnešných ľudí. Veríme, že súčasné technológie nám umožňujú byť pre klienta naozaj užitočnými. Preto prinášame bankovníctvo, ktoré je v digitále postavené na princípe „mobile first“. Do pobočiek prinášame nový, neformálny model obsluhy klienta, založený na priateľskom vzťahu. V centre všetkého, čo robíme, je klient. Bankovníctvo budujeme tak, aby bolo preňho jednoduché a príjemné na používanie. Našou ambíciou je byť takou bankou, ktorú budete chcieť používať každý deň. Viac na www.365.bank