

DOBROSTAN CYFROWY

Natalia Walter

I. ASPEKTY DEFINICYJNE

W tej części opracowania przyjrzymy się uważnie dobrostanowi cyfrowemu uczennic i uczniów oraz naszemu własnemu – jak o niego zadbać i jak sobie radzić w sytuacjach, gdy jest on zaburzony.

Dobrostan cyfrowy powinien się nam kojarzyć przede wszystkim z:

- a. uzależnieniem od technologii,
- b. niepożądanymi nawykami w zakresie korzystania z technologii,
- c. optymalnym (zbalansowanym) korzystaniem z technologii.

Poprawna odpowiedź to **c**. Optymalne (zdrowe, zrównoważone) korzystanie z technologii to prawidłowe określenie dla dobrostanu cyfrowego. Dość często nietrafnie zestawiamy ten termin z niepożądanymi nawykami związanymi z korzystaniem z telefonu czy innych mediów cyfrowych (to tak, jakby wiązać używanie telefonu z niezdrowymi nawykami żywieniowymi; zob. także Sutton 2017) lub z dolegliwościami, które reprezentują złe samopoczucie cyfrowe, takimi jak uzależnienie od technologii (Lee, Lee, Park 2019). Mówiąc wprost – dla wielu ludzi synonimem dobrostanu cyfrowego jest rzadkie (lub czasowo ograniczone) korzystanie z mediów cyfrowych, czyli tzw. dieta cyfrowa czy detoks cyfrowy. Jest to trochę zaskakujące, ponieważ pojęcie ogólnego dobrostanu nie jest (i nie powinno być) rozumiane jako brak niepożądanych zjawisk, ale raczej jako stan „optymalnego doświadczenia psychologicznego i funkcjonowania” (Deci, Ryan 2008, s. 1).

Co w zakresie nowych technologii przyniosło nam ostatnie 20 lat, a szczególnie okres pandemii? Na pewno to, że jesteśmy otoczeni mediami cyfrowymi czy wręcz zanurzeni w ich świecie. Są one obecne w naszym życiu na co dzień – od komunikacji, poprzez planowanie dnia, korzystanie z map, tworzenie, pracę, edukację, wykonywanie codziennych czynności (takich jak zakupy), aż po spędzanie czasu wolnego. Jesteśmy cały czas połączeni, cały czas online (Vorderer, Krömer, Schneider 2016). Badania sprzed kilku lat pokazują, że bez przerwy doty-

kamy smartfonów – dzienna liczba kliknięć jednej osoby potrafi przekroczyć 2 600 (Winnick, Zolna 2016). Ludzie spędzają prawie 3 godziny dziennie z mediami ekranowymi (Deng i in. 2019), a w przypadku tzw. intensywnych użytkowników i użytkowniczek (ang. heavy users) czas ten przekracza nawet 5 godzin (Deng i in. 2019; Sewall i in. 2020). Pandemia jeszcze spotęgowała te wartości, również w kontekście dzieci i młodzieży, które z mediami ekranowymi spędzały całe dni.

Chociaż stosowanie urządzeń mobilnych przynosi wiele korzyści, może się też wiązać z różnymi problemami. Na przykład korzystanie ze smartfonów może (choć nie musi i nie u każdego tak się dzieje!):

- odwracać uwagę od pracy i nauki (Duke, Montag 2017; Rosen, Carrier, Cheever 2013),
- prowadzić do prokrastynacji, czyli odwlekania wykonywania zadań (Schnauber-Stockmann, Meier, Reinecke 2018),
- powodować problemy ze snem i zdrowiem (Gustafsson i in. 2017; Lanaj, Johnson, Barnes 2014),
- wywoływać negatywne emocje, takie jak niepokój, a także prowadzić do emocjonalnego wyczerpania (Büchi, Festic i Latzer 2019).

Już kilka lat temu badania pokazywały, że zarówno młodzież, jak i dorośli zauważają, że poświęcają zbyt dużo czasu na media cyfrowe. Wiele osób wyrażało również chęć skrócenia czasu ekranowego, ale takie próby często kończyły się niepowodzeniem (Jiang 2018; *Global Mobile Consumer Survey* [...] 2017).

To wszystko może sugerować, że dobrostan cyfrowy jest trudny do osiągnięcia. Mamy do czynienia ze swoistym paradoksem – z jednej strony media cyfrowe dają nam niesamowitą autonomię, wspierają nas w bardzo wielu czynnościach, a część z nich w ogóle umożliwia. Z drugiej strony – ta autonomia może być zagrożona, gdy technologie mobilne przejmą kontrolę nad naszymi myślami i zachowaniami. Chociaż korzystanie z ekranu samo w sobie jest przyjemne, możemy je też odczuwać jako nadmierne, nieodpowiednie, a czasem nawet problematyczne, na przykład gdy utrudnia kontakty z dziećmi (Vanden Abeele, Abels, Hendrickson 2020), zmniejsza produktywność (Duke, Montag 2017), wywołuje negatywne uczucia (Aalbers i in. 2019), prowadzi do niebezpiecznych zachowań, takich jak pisanie SMS-ów podczas jazdy (Bayer, Campbell 2012) lub po prostu uważamy je za marnowanie czasu (Vanden Abeele 2021).

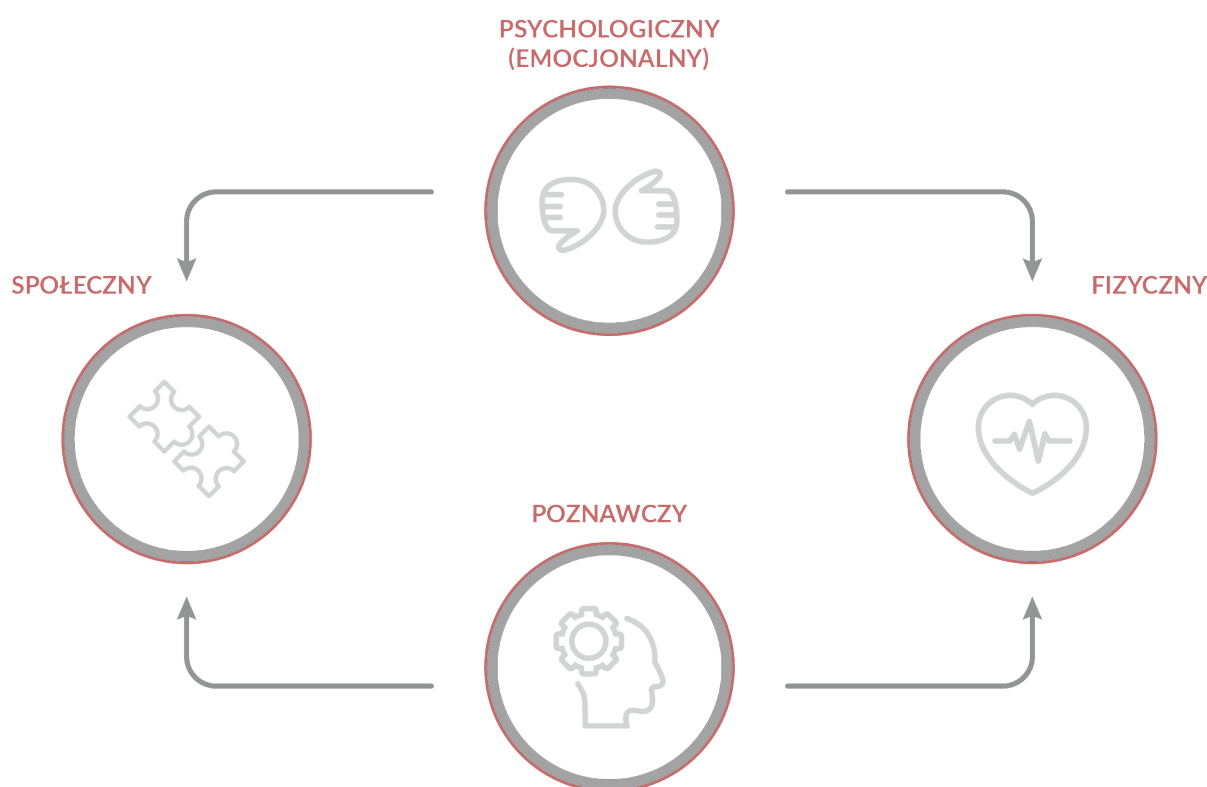
Postępując się definicją Vandeena Abeele (2021), możemy opisać dobrostan cyfrowy jako subiektywne, indywidualne doświadczenie równowagi między możliwościami wynikającymi z łączności mobilnej i jej wadami. Osiągamy dobrostan cyfrowy wtedy, gdy doświadczamy maksymalnie kontrolowanej przyjemności i korzystamy z funkcjonalnego wsparcia przy minimalnej utracie kontroli. Przykład? Wyobraźmy sobie, że wybieramy się w góry. Smartfon w kieszeni czy plecaku daje nam poczucie pewności, że w razie potrzeby znajdziemy właści-

wy szlak, a w sytuacji kryzysowej szybko wezwiemy pomoc. Pomaga nam zorientować się w terenie, rozpoznać gatunki roślin i zwierząt czy sprawdzić pogodę. Możemy też zrobić zdjęcie pięknych widoków. Kiedy natomiast posiadanie telefonu stanie się problematyczne? Pewnie wtedy, gdy zamiast rozejrzeć się dookoła, schowamy się za ekranem i nie przeżyjemy tego wszystkiego, co jest możliwe tylko dzięki bezpośredniemu doznaniu. Albo wtedy, gdy cały szlak przemierzmy z telefonem przy uchu, ignorując osoby, które towarzyszą nam w wędrówce.

I tu dochodzimy do sedna problemu: jak wykorzystać zalety technologii, a jednocześnie nie mieć poczucia utraty kontroli? Problem ten wydaje się nam szczególnie palący w kontekście uczennic i uczniów, z którymi na co dzień pracujemy. Gdzie przebiega granica pomiędzy sensownym, zasadnym wykorzystaniem technologii podczas lekcji a nadmiernym, problematycznym używaniem urządzeń? I czy jedynym rozwiązaniem jest całkowite pozbycie się ich poprzez schowanie do szafek/pudełek albo represyjny zakaz regulaminowy?

Żeby całkowicie uwolnić się od myślenia o dobrostanie cyfrowym tylko w kontekście negatywnym, sięgniemy po opracowanie PISA (What contributes [...] 2015) dotyczące ogólnego dobrostanu uczennic i uczniów. Określimy w ten sposób najważniejsze aspekty dobrostanu cyfrowego.

JAKIE KOMPONENTY SKŁADAJĄ SIĘ NA NASZ DOBROSTAN CYFROWY?



Źródło: Opracowanie własne.

Na dobrostan cyfrowy składają się aspekty psychologiczne, fizyczne, społeczne i poznawcze.

Komponent psychologiczny (emocjonalny) wiąże się z satysfakcją z życia, poczuciem celu i samoświadomością. W kontekście cyfrowym dotyczy funkcjonowania w sieciach społecznościowych, samorealizacji, autopromocji w mediach i poczucia spełnienia dzięki publikowaniu online. Czasem odnosi się go również do poprawy samopoczucia dzięki opowiadaniu historii o sobie i prowadzeniu autoterapeutycznego pamiętnika w formie bloga czy profilu społecznościowego.

Komponent fizyczny w kontekście cyfrowym wydaje się najbardziej paradoksalny, choć tak wcale być nie musi. Z jednej strony mamy dostęp do internetowych zasobów wiedzy na temat zdrowego stylu życia, diet, przepisów kulinarnych, ćwiczeń, a także do aplikacji i urządzeń mobilizujących do aktywności fizycznej. Z drugiej strony media cyfrowe zabierają czas, który mógłby być przeznaczony na ruch. Mogą przez to przyczyniać się do otyłości, problemów z kręgosłupem, pogarszać wzrok, utrudniać zasypianie. Na marginesie dodajmy, że obecnie stosuje się wiele rozwiązań, które mają niwelować te negatywne skutki. Na przykład użytkownicy i użytkowniczki są zachęcani do włączania filtrów eliminujących niebieską barwę światła ekranowego, która działa pobudzająco i ma negatywny wpływ na wzrok. Coraz częściej przypomina się też o zasadach ergonomii korzystania z mediów ekranowych, np. o zachowywaniu odpowiedniej odległości od ekranu, wykonywaniu ćwiczeń oczu, mruganiu itp. Technologie cyfrowe mogą zatem odciągać nas od aktywności i powodować problemy fizyczne, ale mogą też zachęcać do ćwiczeń i im towarzyszyć.

W komponencie społecznym liczą się przede wszystkim kontakty międzyludzkie. Technologia często ułatwia je lub wręcz umożliwia, choć oczywiście możemy mieć też do czynienia z zaburzeniem czy utrudnianiem relacji. Narzędzia cyfrowe mogą stać się niezastąpioną pomocą w kontaktach społecznych, również o charakterze edukacyjnym. Warto podkreślić, że w trakcie pandemii technologia była jedynym sposobem podtrzymywania interakcji rówieśniczych. O tym wspomnimy jeszcze przy okazji omawiania podstawowych mitów dotyczących tego tematu.

Wreszcie: komponent poznawczy, na który składa się dostęp do informacji, a także pomoc w rozwiązywaniu problemów poznawczych, uczeniu się i zapamiętywaniu treści.

Dodatkowo warto dodać, że według UNESCO (The Multi-Disciplinary Forum [...] 2022) środowisko cyfrowe (jak każde inne) może wspomagać rozwój dobrostanu, jeśli:

- zachęca do akceptacji i empatii wśród użytkowników i użytkowniczek;
- wzmacnia ich poczucie kompetencji;
- rozwija zdolność i motywację do samodzielnego działania według „wewnętrznego kompasu”;
- rozwija zdolność i chęci do świadomych poszukiwań i działań w obszarach, którymi interesują się osoby korzystające z technologii.

Więcej informacji na temat dobrostanu cyfrowego można znaleźć na stronie <https://digital-wellbeing.org/>.

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

Bibliografia

Aalbers G. i in. (2019). *Social media and depression symptoms: A network perspective*, „Journal of Experimental Psychology: General”, nr 148 (8), s. 1454.

Bayer J.B., Campbell S.W. (2012). *Texting while driving on automatic: Considering the frequency-independent side of habit*, „Computers in Human Behavior”, nr 28 (6), s. 2083–2090.

Büchi M., Festic N., Latzer M. (2019). *Digital overuse and subjective well-being in a digitized society*, „Social Media + Society”, nr 5 (4), s. 1–12.

Deci E.L., Ryan R.M. (2008). *Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction*, „Journal of Happiness Studies”, nr 9 (1), s. 1–11.

Deng T. i in. (2019). *Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports*, „Mobile Media & Communication”, nr 7 (1), s. 3–23.

Duke É., Montag C. (2017). *Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity*, „Addictive Behaviors Reports”, nr 6, s. 90–95.

Gustafsson E. i in. (2017). *Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: a five-year cohort study*, „Applied Ergonomics”, nr 58, s. 208–214.

Jiang J. (2018). *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*, Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/> (dostęp: 30.03.2022).

Lanaj K., Johnson R.E., Barnes C.M. (2014). *Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep*, „Organizational Behavior and Human Decision Processes”, nr 124 (1), s. 11–23.

Lee U., Lee H., Park J. (2019). *Positive Computing for Digital Wellbeing*, https://aspirin.media.mit.edu/mentalhealth/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/CMH2019_paper_41.pdf (dostęp: 30.03.2022).

Global Mobile Consumer Survey 2016: UK Cut (2017). London: Deloitte, <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/digital-wellbeing.html> (dostęp: 30.03.2022).

Rosen L.D., Carrier L.M., Cheever N.A. (2013). *Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying*, „Computers in Human Behavior”, nr 29 (3), s. 948–958.

Schnauber-Stockmann A., Meier A., Reinecke L. (2018). *Procrastination out of habit? The role of impulsive versus reflective media selection in procrastinatory media use*, „Media Psychology”, nr 21 (4), s. 640–668.

Sewall C.J. i in. (2020). *How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use*, „Mobile Media & Communication”, nr 8 (3), s. 379–399.

Sutton T. (2017). *Disconnect to reconnect: The food/technology metaphor in digital detoxing*, „First Monday”, nr 22 (6).

The Multi-Disciplinary Forum for Promoting Human Well-Being through Digital Media (2022). UNESCO, <https://hwbdigitalmedia.wixsite.com/hwb-digitalmedia-> (dostęp: 30.03.2022).

Vanden Abeele M.M. (2021). *Digital wellbeing as a dynamic construct*, „Communication Theory”, nr 31 (4), s. 932–955.

Vanden Abeele M.M., Abels M., Hendrickson A.T. (2020). *Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, nr 23 (6), s. 363–370.

Vorderer P., Krömer N., Schneider F.M. (2016). *Permanently online – Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices*, „Computers in Human Behavior”, nr 63, s. 694–703.

What contributes to students' well-being at school? PISA 2015 Results: Students' Well-Being (2015). vol. III, OECD, <https://www.oecd.org/pisa/Well-being-Infographics.pdf> (dostęp: 30.03.2022).

Winnick M., Zolna R. (2016). *Mobile touches: A study on humans and their tech*, „Dscout”, <https://dscout.com/people-nerds/mobile-touches> (dostęp: 30.03.2022).



Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

