

## DOBROSTAN CYFROWY

Natalia Walter

### V. JAK MOŻNA NA TO WPŁYNAĆ?

**Które z wymienionych poniżej działań wychowawczych najbardziej skutecznie pomagają dbać o dobrostan cyfrowy w szkole?**

- a. Wprowadzenie zakazu korzystania z mediów cyfrowych na terenie szkoły (poza lekcjami informatyki).
- b. Zachęcanie uczennic i uczniów do podejmowania rozmaitych aktywności offline oraz do samokontroli i autorefleksji w zakresie korzystania z mediów cyfrowych.
- c. Koncentrowanie się na lekcjach (np. wychowawczych) na negatywnych aspektach korzystania z mediów cyfrowych, tj. cyberagresji, hejcie, sekstingu itp.

Prawidłowa odpowiedź to **b**. Do najskuteczniejszych, udowodnionych naukowo, działań wpływających na dobrostan cyfrowy, które mogą podjąć nauczycielki i nauczyciele w szkole należą:

1. zachęcanie uczennic i uczniów do podejmowania rozmaitych aktywności niewymagających korzystania z mediów ekranowych, np. do aktywności na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą, rozwijania zainteresowań unplugged, takich jak sport, działania artystyczne, prospołeczne itp.;
2. inicjowanie zajęć online rozwijających uczniowskie zainteresowania, wspomagających edukację lub zachęcających do podejmowania aktywności obywatelskich czy szerzej – prospołecznych (np. e-wolontariatu);
3. organizowanie wspólnych aktywności online angażujących nie tylko uczennice i uczniów, ale też rodziców/opiekunów oraz grono nauczycielskie;
4. podejmowanie dyskusji i działań wychowawczych o samokontroli w zakresie stosowania mediów oraz o zasadach ekranowych, które warto wdrożyć, by czuć się dobrze (por. Galpin, Taylor 2018).

Jedną z teorii wyjaśniających, dlaczego media cyfrowe negatywnie wpływają na nasz dobrostan, jest hipoteza przeniesienia lub zastąpienia (displacement hypothesis). Mówi ona, że choć trudno jednoznacznie określić, czy technologie są dobre czy złe, można z pewnością przyjąć, że zastępują one sytuacje lub aktywności, które korzystnie wpływają na nasz dobrostan (Valkenburg, Peter 2007). Wytlumaczmy to na przykładzie. Wiemy, że na nasz dobrostan (stan zdrowia, samopoczucie itp.) pozytywnie wpływa przebywanie na świeżym powietrzu z naturalnym światłem. Potocznie powiemy – na słońcu. Korzystając z mediów ekranowych, często uciekamy przed naturalnym światłem (czasem nawet zasłaniamy rolety) i przebywamy w świetle sztucznym, nierzadko emitowanym wyłącznie przez ekran. I choć samo sztuczne światło nie jest szczególnie szkodliwe, to już brak światła naturalnego wpłynie negatywnie na nasz dobrostan. Podobnie będzie z aktywnością fizyczną – podczas korzystania z technologii zazwyczaj jesteśmy mało aktywni (pomijamy tu sytuacje, gdy media inicjują ćwiczenia fizyczne lub im towarzyszą, jak np. aplikacja Google Fit). To samo możemy powiedzieć o kontakcie z przyrodą czy z interakcjami społecznymi twarzą w twarz – technologie zastępują bezpośrednie spotkania, które są dla nas bardzo korzystne.

Co możemy z tym zrobić? Powinniśmy jak najczęściej odwracać tę sytuację i zastępować korzystanie z mediów cyfrowych aktywnościami, które bezdyskusyjnie wpływają korzystnie na nasz dobrostan. Badania pokazują, że inicjowanie aktywności offline może niwelować negatywne skutki nadmiernego kontaktu z technologiami.

Kolejną kwestią wspomagającą dbanie o dobrostan cyfrowy jest znalezienie złotego środka. Badania pokazują, że na ogólny dobrostan nastolatków i nastolatek korzystnie wpływa odpowiedni dostęp do mediów społecznościowych: nie może być go ani za dużo, ani za mało (Przybylski, Weinstein 2017). To jest naprawdę ważny wniosek, który powinien radykalnie zmienić nasze dążenia do maksymalnego ograniczenia czasu korzystania z mediów cyfrowych przez młode osoby.

Jeżeli chcemy, aby młodzież korzystała z mediów cyfrowych, konieczne jest zadbanie o to, by czas z nimi był wartościowy. Nie stanie się tak, jeśli nie będziemy podążali za zainteresowaniami cyfrowymi uczennic i uczniów ani inicjowali wspólnych zajęć online. Konieczne jest włączanie technologii do codziennej pracy szkoły w taki sposób, by jasno pokazać, że używanie ich może przyczynić się do rozwijania pasji i zainteresowań, do budowania relacji czy wreszcie do rozwoju poznawczo-społecznego.

Jak skutecznie pomóc nastolatkom (ale też sobie!) kontrolować czas i jakość funkcjonowania w sieci? Na pewno niezbędne są rozmowy na temat tego, jakich sytuacji zdecydowanie unikać. Nie należy nadmiernie demonizować mediów cyfrowych, natomiast dobrą praktyką będzie odwoływanie się do rzetelnych badań naukowych, które na przykład jednoznacznie pokazują, że korzystanie ze smartfonów i komputerów tuż przed snem negatywnie wpłynie na jego jakość. Z pomocą mogą też przyjść różnego typu rozwiązania służące samokontroli i samoregulacji – od tych analogowych, jak spisanie wypracowanych i przedyskutowanych

zasad ekranowych (lub skorzystanie z gotowych opracowań, np.: <https://asyinternetu.szko-lazklasa.org.pl/2020/06/04/dobrostan-cyfrowy-poradnik-dla-rodzin/> czy <https://fdds.pl/co-ro-bimy/kampanie/domowe-zasady-ekranowe.html>), aż do cyfrowych, czyli aplikacji stworzonych w tym celu (por. Curts 2019).

Aplikacje do monitorowania: Czasami możemy mieć trudności z oszacowaniem, ile naszego dnia faktycznie spędzamy na korzystaniu z mediów społecznościowych, YouTube'a, poczty e-mail, na graniu w gry i tym podobnych. Istnieją aplikacje pokazujące nam konkretne statystyki, a nawet takie, które pozwalają na ustawienie limitów użytkowania. Są to np.: Cyfrowy dobrostan i Your Hour na Androida, ScreenTime na iOS lub Space na Androida i iOS.

Powiadomienia: Kolejnym rozwiązaniem są narzędzia umożliwiające zarządzanie otrzymywanymi powiadomieniami. Ograniczenie powiadomień może być pierwszym krokiem do walki z FOMO. Każde urządzenie, z którego korzystamy, ma taką opcję. Znajdziemy ją w ustawieniach.

Szkolenie online: W internecie są dostępne rozwiązania, które pozwalają dowiedzieć się więcej o dobrostanie cyfrowym, zastanowić się nad wykorzystaniem technologii w swoim życiu i inspirować do pracy nad zdrową równowagą, np. kurs Google – Wprowadzenie do cyfrowej równowagi (<https://learndigital.withgoogle.com/internetowerewolucje/course/digital-wellbeing>) czy kurs Digital Wellbeing opracowany przez Uniwersytet York: (<https://www.futurelearn.com/courses/digital-wellbeing>).

**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

Curts E. (2019). *Digital Wellbeing – Tools to Balance Tech and Life, Tech & Learning*, <https://www.techlearning.com/news/digital-wellbeing-tools-to-balance-tech-and-life> (dostęp: 30.03.2022).

Galpin A, Taylor G. (2018). *Changing behaviour: children, adolescents and screen use*, The British Psychological Society, <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/changing-behaviour-children-adolescents-and-screen-use> (dostęp: 30.03.2022).

Przybylski A.K., Weinstein N. (2017). *A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents*, „Psychological Science”, nr 28 (2), s. 204–215.

Valkenburg P.M., Peter J. (2007). *Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis*, „Journal of Computer-Mediated Communication”, nr 12 (4), s. 1169–1182.

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:

